R. ŞANAL

KUANTUM SIÇRAMA

Acıdan Mutluluğa, Yokluktan Bolluğa,
Hastalıktan Şifaya...

R. ŞANAL

KUANTUM SIÇRAMA

Acıdan Mutluluğa, Yokluktan Bolluğa,
Hastalıktan Şifaya...

KUANTUM SIÇRAMA

Acıdan
Mutluluğa,
Yokluktan
Bolluğa,
Hastalıktan Şifaya…

R. Şanal

KUANTUM SIÇRAMA
R. Şanal
Tüm hakları © Ladybirds Productions 2009
Yayınevi'nin izni olmadan,
kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez,
çoğaltılamaz, yayınlanamaz ve dağıtılamaz.
Yayın Koordinatörü: R. Şanal
Teknik Editör: Zümrüt Doğan
Dizgi Operatörü: Emre Çetinkaya
Ofset Hazırlık: Müşen Özdemir
Kapak Tasarımı: Mahasti Kia
Fotoğraf: İlke Erten
4. Baskı Ocak 2010, İstanbul
İdil Matbaası
Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. 81/19 Topkapı / İstanbul
Tel: 0212 674 66 78
Sertifika No: 11410
ISBN: 978-9944-0533-5-8
LADYBİRDS PRODUCTİON
Sevimli Sokak No:9 Büyükdere – Sarıyer / İstanbul
Tel: (0212) 242 36 39 Faks: (0212) 271 44 64
www.ladybirds.com.tr

İthaf

Bu kitabı sevgili ruh eşim Işık'a ithaf ediyorum.
Biz birbirimize inandık, birbirimizi destekledik ve tamamladık.
Ona teşekkür ederim, şu an benimle olduğu için.
"Eğer kendimiz bile kendimize engel olacaksak, kendimizi yolumuzdan çekeriz" demiştik.
Hem de bunu, birbirimizden habersiz söylemiştik.
Buydu en önemli kanıtı ruh eşi olduğumuzun.
Şimdi birlikte yürüyoruz işte…Ne güzel!
Şimdi birlikte çalışıyoruz ve birlikte hizmet ediyoruz. Ne güzel!

Teşekkür

Kültürel ve insanı olgunlaşmamda bana yaptıkları büyük katkılar için sevgili Güngör Özyiğit ve Ahmet Kayserilioğlu'na.
En zor günlerimde benim yanımda olan Can Dostlarıma ve Meleklere, Teşekkür ediyorum.

ÖNSÖZ

"Kuantum Düşünce Tekniği"ni yazalı beş yıl oldu. Giderek artan bir ilgiyle karşılandı bu kitap. Bir çok teşekkür ve tebrik mesajı aldık. Tabii ki bunlar, çok sevindirici bir yazar için.
Kitap ilk çıktığında, ben böyle bir kehanette bulunmuştum aslında.
Artan bir ivmeyle bu kitabın çok satılacağına dair.
"Kuantum Sıçrama" kitabı ise, daha derinlemesine bilgilerle dolu.
Kendinizi ve kaderinizi tanımak bakımından bir çok ipuçları sunuyor.
Kitaplarımın tamamen özgün ve orijinal fikirlerle dolu olmasına çok özen gösterdim. Daha
önce yazılanların birebir tekrarları olsun istemedim.
Bu kitap da aynı şekilde olacak. Tabii ki daha önceden okuduğunuz ve bildiğiniz bilgilere de rastlayacaksınız.
Özellikle, kişiliğinizin temelini oluşturan "çekirdek inanç" çok önemli bir konudur.
Ve bu modelin her defasında nasıl işe yaradığını görmek, sizin için de şaşırtıcı olsa gerek.
Bu kitaptaki temel bilgiler, benim çalışmalarım sırasında tek tek denenmiş, gözlemlenmiş ve
kanıtlanmış olan sonuçları kapsıyor.
Bütün bunları sizinle paylaşmaktan gurur ve sevinç duyuyorum.

Bir gün gelecek dünyada hiç hasta, fakir ve mutsuz insan kalmayacak, bunu biliyorum.
Görüşümün dayandığı kaynak, insana duyduğum saygıdır. Onun gücü ve mükemmelliği konusundaki şahitliğimdir. Ve tabii ki Tanrı'ya duyduğum güven.
Dolayısıyla bu, bir kehanetten çok, kaçınılmaz bir finaldir.
"Kuantum Uygulama" derin düzeyde bir çalışmayı içerir. Daha çok hücresel düzeyde bir çalışmayı. Ayrıca ailesel kaderle ilgili ortak enerjiyle ve ortak morfo genetik alanla ilişkili çalışmaları da kapsar. Bu yüzden derin, kalıcı ve güçlü bir etki yapar.
Bütün dünyada, artık insanla ilgili her konuda bütüncül bir yaklaşım söz konusu. İnsan; zihin, beden ve ruh üçlemesinden oluşur çünkü. Bu üç kısımdan en etkili olanı "ruh"tur. Yani insanın "kendisi" ya da Ben. Seçimleri yapan bu "Ben"dir ve olaya bu açıdan baktıkça, sorunlara çözüm bulmakta imkansızlaşır.
İnsan gökte ya da yerde olmayı kendisi seçer.
Bu seçimleri sonunda kendisine uygun olan araçları yaratır. Aile, cinsiyet her şey. Fakat bu seçimi gizlenmiştir bilincinden. Bir süre sonra da, çevresel koşulların kendi kaderini
yarattığı yanılsamasına kapılır.
Bu kitap, yanılsamalardan kurtulmak isteyenlerin kitabıdır.
Uyanmak isteyenlerin kitabı.
Araya kimseyi koymadan kendi kendisiyle cenge girenlerin kitabıdır.

"Çekim Yasası"nın Dışında Çok Önemli İki Yasa Daha Var"

"Çekim Yasası" gerçekten çok önemli bir sır. "Benzer, benzerini çeker" diye özetleyebileceğimiz bu kural, ne düşünür ve ne beklersek, onun gerçek olacağına dair evrensel ve kadim bir yasayı ortaya koyar.
O halde hayatınızda iyi şeylerin olmasını istiyorsanız, iyi şeyler düşünmeniz gerektiği çok açıktır. Bu konuda bu aralar pek çok kitap çıktı. Özellikle "Sır" adlı kitap sansasyonel bir etki yaptı. Harika! Kaderciliğe ve acizliğe indirilmiş bir darbeydi bu ve tam da en uygun zamanda yayınlandı.
Ancak hiçbir şekilde görmezlikten gelemeyeceğimiz çok önemli iki yasa daha var: Hak Yasası ve Tekamül Yasası. Bu iki yasa hakkında "Kuantum Düşünce Tekniği" kitabında açıklamalar bulabilirsiniz.

Çünkü hayat sadece “düşün ve istediğini elde et!” gibi basit bir formülle özetlenemez.
Olumlu bir şekilde düşünebilmek için, önce çekirdek inancın değişmesi gerekir. İkinci olarak, elde ettiğimiz şeylerin hak
çizgisine uygun olmaları şarttır. Üçüncü olarak ise, elde edeceğiniz şeylerin, o an sizin tekamülünüz için uygun olmaları bir zorunluluktur.
Çekim Yasası’na bu iki önemi yasayı da ilave ederek insan, gerçekten istediği her şeye ulaşabilir ve bu, onun hakkıdır da!

BAŞLANGIÇTA IŞIK VARDI

Hatırlayın..hepimiz ordaydık. Hepimiz.
O ilk yaratılış anında. Zamanın başlangıcında…
Büyük beyaz ışık... Hepimiz onun içindeydik.
Küçük beyaz ışıklar. Küçük... küçücük. Çok, pek çoktuk o zaman..
O’nun sevgisinden sarhoş olmuş bir şekilde.
Hepimiz onun ışığıyla vardık.
Hepimiz O’nun gibiydik.
Fakat O, tekdüzeliği sevmediği için hepimiz birbirimizden farklı idik bir yandan. Farklı renklerde ve farklı tonlarda.
Hepimiz O’nun sonsuz ve sınırsız varlığının bir bölümünü ifade etmeyi seçtik...
Hepimizin bir ismi vardı, başlangıçta O’nun bize verdiği.
Ve biz, o ismi biliyorduk.
Sonra unuttuk ya hani. Yine hatırlamak için.
Hani hepimiz hem aynıydık, hem de çok farklı.
Heyecanlıydık. Varoluşun nasıl bir şey olduğunu bilmek istiyorduk. Kimimiz telaşlı ve aceleciydik, kimimiz ayrılmak istemiyorduk O’ndan.
Kimimiz dünyaya kim olduğumuzu göstermek istiyorduk.
Ne kadar özel ve önemli olduğumuzu.
Kimimiz ayrılmak istemiyorduk oradan.
Hatırlayın... oradaydık hepimiz.
Yola çıkmaya istekliydik. O kadar varlıkla doluyduk ki, O’nunla ve o kadar tam ve eksiksizdik ki...
Sonra tanımak istedik kendimizi... O’ndan ayrılmaya karar verdik. Neşeyle çıktık yola. Uzaklara doğru. Yalnız olmak istedik. Bakmak ve görmek istedik.
O büyük başlangıç gününde, biz ayrılığa doğru koştuk. Uzaklaştıkça içimizde bir açlık ve hüzünle. Bir yandan da kendimizi keşfetmenin sevinci ile.

Kendimizi kaybederek, kendimizi bulmak istedik.
Oradaydık hepimiz. O'nun sevgisinden var ettikleri.
Her yerde O'nu aradık sonra, bir aşkın gözlerinde, bir hüznün gölgesinde, bir acının karanlığında aradık O'nu.
Kendimizi kirleterek, aydınlığımızı keşfetmek istedik.
Başarının gururunda aradık, anamızın kokusunda, çocuğumuzun gülüşünde.
Hem her şey O'nu hatırlatıyordu.
Hem de hiçbir şey O'nun gibi değildi.
Aradık hep.
Kimimiz küstük O'na, bizi yalnız bıraktığı için.
Kimimiz kendimizi cezalandırarak, sözde O'na ceza vermek istedik.
Kimimiz aramayı bıraktık umutsuzca.
Kimimiz O'nu herkese şikayet ettik.
Hatırlayın... O, bize geri döneceğimiz müjdesini vermişti.
Buluşmamızın müjdesini. Kim bilir belki de çok yakındır bu vakit?
Ya da vakti şimdidir? Kimbilir?

Soru: " Bir kuantum fotonu nasıl hareket eder?"

1. *Dalga şeklinde*
2. *Parça şeklinde*
3. *Hiçbiri ve hepsi*

Doğru yanıt c şıkkıdır.
Bunun "Kuantum Sıçrama" ile ne ilgisi mi var?
Cevabı arka sayfalarda.

BİR İNSAN NEDEN
HASTA OLUR?

(Ya Da Acı Çeker ve Sorunlar Yaşar?)

1. Tanrı, ona bilinen ya da bilinmeyen bir nedenle ceza vermiştir. (Alın yazısı)
1. Şansız bir şekilde hastalığa, yakalanır ve başına o iş gelir! (Ne demekse!)
1. Havadan, sudan, aldığı gıdalardan, çok çalışmaktan, çok oturmaktan, mesleki nedenlerle, çocukken yaşadığı travmalardan dolayı rahatsızlanmış olabilir.
1. İrsi (genetik) nedenlerdendir hastalığı. (Bir tür kader yani!)
1. Bilinmeyen nedenlerle yakalanmıştır bu illete. (Hiç olmazsa nedeninin

bilinmediği biliniyor.)

1. Astrolojik haritasındaki gezegenlerin yaptıkları açılarla ilgili olarak sorunlarla karşılaşmıştır.
1. Yapısı öyle olduğu için yaşamıştır bütün bunları.
1. Hiçbiri ya da hepsi (Seç-beğen al!)

En doğrusu sonuncusudur. Çünkü neye inanıyorsanız, onu gerçek kılarsınız. Ve sonuçta, o, sizin doğrunuz olur. Bu açıdan bakıldığında, hastalıklar ya da sorunlar, bir mucize eğildir. Ama, acı çekmek bir mucizedir. Çünkü bu sonuç, onu yaratabilme gücüne sahip olduğumuzu gösterir!
Ve aynı zamanda onu ancak bizim değiştirebileceğimizi.
Bu sebeple hastalık ve sorun bir uyarı fişeğidir. Bize bir şeyler anlatmaya çalışmaktadır.
Asıl yapılması gereken kulağımızı dikip, onu dinlemektir.
O zaman bu sorunun, bize, tekamül yürüyüşümüzün neresinde takılıp-kalmış olduğumuzu işaret ettiğini ve gösterdiğini anlarız.
Ve “Kuantum Sıçrama” kişiye bu bilinci aşılar.
Hastalığına ya da sorununa neden olan inancını fark etmesini sağlar.
Bu açıdan bakınca, kimse kimseyi iyileştirmez ve hasta edemez.
Hiç kimse, bir diğerinin herhangi bir sorununa çare bulamaz.
Buna kişinin “kendisi” karar verir. O halde hastalığa yada soruna karar veren aynı kişi, eğer iyileşmeyi isterse, iyileşecektir.
Fakat bu “kendisi”, hangi “kendisidir”?
Genellikle insanların “kendileri” sandıkları şey, ailenin, çevrenin toplumun onların üzerlerinde oluşturduğu sahte bir yapıyı ifade eder.
Bu yapı “kişilik” dediğimiz şeydir.
Ve varsa, sorunların kaynağı da burada yatar.
Kendi gerçek doğasının uzağına düşen kişi ayrılı, bir bölünme ve çatışma başlar. Sanki içinde birbirleriyle kavga eden iki kişi ya da iki benlik vardır.
Birisi; gerçeğe dayanmayan ve gerçekten yola çıkmayan yanlış kabullenişler ve çarpıtmalar sonucunda oluşmuş ve sadece “kendini koruma” içgüdüsüyle temellenen bir benlik!
Diğeri de; bizim asıl benliğimiz. Güçlü, sevecen, bilgili ve Tanrısal olan yanımız.
İşte sorunların ve hastalıkların faili bu sahte benliktir! Başka hiç kimse değil!
“Kuantum Düşünce Çalışması” da dahil olmak üzere hiçbir teknik, insanı

iyileştiremez. Tedavi edebilir belki, ama iyileştiremez. Sorunlarını çözemez.
“Gerçek iyileşme aslında, kişinin kendi gerçek varlığıyla tanışması sonucunda kendiliğinden ortaya çıkan doğal bir durumdur. Ve öncelikle de, kişinin kendi kararının bir soncudur.”
Bu kitapta genel olarak insanın kendi bütünlüğüne kavuşmasının değişmez sonucu olan “iyileşmeden” söz edeceğiz.
Sözcüğün kök anlamıyla “iyi” olmaktan.
Sadece bir açıdan değil, her açıdan “iyi” olmaktan.
İlişkilerde, işte, sağlıkta ve diğer her şeyde.
Çünkü insanın hayatı bir bütündür. Bunlar birbirinden ayrı olarak değerlendirilemez.
“İyi” sözcüğü kendi var oluş amacına uygun davranan herhangi bir şey için kullandığımız bir sözcüktür. Örneğin bir koşu atı hızlı koştuğunda “iyi” bir attır ve bir ağaç meyvesini verdiğinde.
Ve aynı mantıkla insan kendi insani potansiyelini “tam” olarak yerine getirdiğinde “iyi” olur.
İşte bu iyilik hali, kaçınılmaz olarak sağlığı ve afiyeti de beraberinde beraber getirir. Huzuru ve mutluluğu da. Bolluğu ve bereketi de.
Afiyet, sağlıktan da öte bir şeydir. Mutlu olmayı, huzurlu olmayı da içerir aynı zamanda.
Bereket, bolluktan öte bir şeydir. Çokluktan öte, kaliteyi işe yararlığı ifade eder.
“Kuantum Sıçrama” egosal bilincin kısır döngülerinin ötesine sıçrama halidir. İnsanın bedeni ve zihni ile bu ikisini uyumlu bir biçimde bir araya getiren enerji alanı arasındaki uyum, insanın işine, ilişkilerine (özel ya da toplumsal) ve sağlığına yansır.
Bu açıdan baktığımızda; yüzünüzde çıkan bir sivilce ile yolunda gitmeyen ilişki arasında, nedenler açısından, hiçbir fark yoktur!
İkisi de düşünsel temelli bir sonuçtur.
Belki yüzünüzdeki sivilce, ifade edemediğiniz küçük bir kızgınlığınızla, yolunda gitmeyen ilişkiniz ise, bağlılıktan korkmanızla ilişkilidir.
Böyle olduğuna göre, “sivilce, kızgınlığın somutlaşmış bir biçimidir” diyebiliriz. Yani o, tek başına bir şey değildir.
Bu bütüncül (holistik) yaklaşım, “Kuantum İyileşme”nin temelini oluşturur.
Bu yüzden, örneğin bir danışanın yaşama karşı isteksizliğine ya da iş hayatındaki bir sorununa odaklandığınızda sürüp giden baş ağrılarına da

çözüm sağlamış olursunuz. Ya da tam tersi.
“Kuantum Sıçrama” bu türlü bir iyileşme durumuna ulaşmakla ilgili yeni bir yaklaşım sunuyor. Ve bu yaklaşım biçimi, süratli ve kalıcı etkiler sağlıyor. Sadece derin düzeydeki (ne kadar derin olduğunu ileriki sayfalarda göreceğiz) inançları ve kabullenişleri değiştiğinde, hayatın bütününde yaşanan değişimi ve iyileşmeyi görmek her seferinde şaşırtıyor insanı.
Her defasında ve bir kez daha, hiçbir şeyin göründüğü gibi olmadığını ve insanın Tanrısal potansiyelinin büyüklüğünü görüyorsunuz.
Bu kitap size büyüklüğünüzü ve gücünüzü gösterecek.
Bitkilerden, çevrenizdeki sizi sınırladıklarını sandığınız şeylerden, ilaçlardan ve yıldızların etkilerinden güçlü olduğunuzu.
Genetik mirasınızdan ve toplumsal sınırlamalardan güçlü olduğunuzu.
Aynı zamanda, korkularınız nelere sıkıca tutunmuş olduğunuzu da.
Ve bütün bu tutunduğunuz şeylerin sizi nasıl güçsüzleştirdiğini.
Düşüncelerinizin yarattığı sonuçlardan sorumlu olduğunuzu ve bu nedenle, hayatınızı değiştirebilme yeteneğine sahip bulunduğunuzu.
Cesaretle kendiniz olmayı seçtiğinizde, neleri elde edeceğinizi.
Ayaklarınızı sıkıca bağlayan ve ilerlemenize engel olan inançlarınızı değiştirmeyi.
Bunları öğrendikçe, hayatınızda “Kuantum Sıçrama”yı yaratacaksınız.
O halde ya hayatınıza ve yeteneklerinize sahip çıkın. Sonuçta da: “İyileşin ve mutlu olun.”
Ya da hastalığı, acıları “normal” kabul edin.Sonuçta da: “Onların esiri haline gelin.”
Seçim sizin.
Hep öyleydi zaten.

ORHAN AMCANIN GÜVEN SORUNU

Orhan Amcanın öyküsü, tam da bir ibret vesikası aslında. O, hayatını kimseye güvenmemek üzerine kurmuştu.

“Babana bile güvenmeyeceksin!” onun hayat düsturu idi. Bunu öylesine kesin ve güçlü bir şekilde benimsemişti ki, varlığının bir parçası haline getirmişti sanki. Örneğin babadan kalma eski evlerini müteahhite verdiğinde onunla öyle bir sözleşme yapmıştı ki, avukatı bu sözleşmeyle benzer bütün durumlar için örnek olarak kullanıyordu.
Sonunda ev bitmişti ve Orhan Amca, dairelerden birisini kiraya vermek

istedi. Tabii ki ince eleyip, sık dokudu yine. Daireyi kiralamak isteyenleri sıkı sınavlar ve incelemelerden geçirdi. Sonunda birinde karar kıldı. Kiracı birkaç ay kira ödedikten sonra, ödemeyi kesti. Orhan Amca, kiracısını arayıp bulmaya çalıştığında da çabaları boşa çıktı.
Böylece birkaç ay daha geçti. Tahliye kararı verdirip adamı evden çıkarttığında, onun ne elektriği, ne doğalgazı ne de su parasını ödememiş olduğunu gördü.
Çılgına döndü Orhan Amca.
İşte yine haklı çıkmıştı, "insanlara güvenilmezdi!" Keşke daha çok incelese, adama güvenmeseydi.
Sonra Orhan Amca, bir başka şehirdeki apartman dairesini de kiraya vermek istedi. Öyle ya ne yapacaktı bu kadar evi?
Fakat ne yazık ki, orada da aynı şey başına geldi. Ve Orhan Amca bir kez daha haklı çıktı!
Belli ki Orhan Amcanın Kuantum'dan haberi yoktu!

BEN ŞİMDİ SORUNUM OLMADAN NE YAPARIM?

Bazen çok ilginç bir sorunla karşı karşıya kalırız; sorunsuz kalmak sorunu ile.

Danışanlarımdan bir kısmıyla aramızda geçen replikler anektod kıvamında oluyor bu yüzden.
Bir danışanım panik sorununu hallettiğinde, bunu kocasına belli etmemiş, şikayetlerini sürdürmüştü. Kocası da bunun üzerine: "Gitme dedim sana öyle abuk sabuk yerlere!" diye çıkışmıştı.
Oysa kocası ortada yokken ve arkadaşlar ile birlikteyken gayet iyi imiş. Bunu da diğer arkadaşları bana anlatıyor.
Sonunda arkadaşı teşhisi koymuş: "Sen" demiş, "alışmışsın kocandan böyle ilgi görmeye, şimdi iyileştin, ama bunu ona belli etmek istemiyorsun."
En çarpıcı olanı da, tanık olduğum, yeğenimin annesiyle arasında geçen konuşmadır.
Annesi ona: "Bak oğlum, amcan ne güzel çalışmalar yapıyor. Sen de gitsene ona, bir baksın. Belki bir faydası olur" demiş, benim yeğen önce biraz kıvrandı. Vaktinin olmadığından falan söz etti. Baktı ki annesi ısrar ediyor: "Ya iyileşirsem ne olacak?" deyip, işin içinden sıyrılmaya çalıştı. Şaşkınlık içinde: "Nasıl yani?" dedik hepimiz. "O zaman benim hasta geçen on yılım ne olacak? Boşuna mı geçirmiş olacağım o yılları ben?" demesin mi?

Görünüşte sanılır ki, insanlar mutlu, huzurlu ve başarılı olmak isterler.
Kural şudur; bir sonucu elde etmek istiyorsanız, bunu başarırsınız Özellikle de kendinizle ilgili sonuçları. Eğer bunu başaramıyorsanız, "istemiyorsunuz " demektir.
Buradan; mutlu, başarılı ve sağlıklı olamayan insanların, öyle olamadıkları değil, öyle olmak istemedikleri çıkar ortaya ki, bu gerçek, öyle kolay sindirilecek bir gerçek değildir.
Çok fazla çıplaktır yani!
Çırılçıplak bir gerçektir. Bu nedenle de, üzerinin çeşitli yalan giysileri ile örtülmesi gerekir.

BİR AYAK NEDEN DURUP DURURKEN ŞİŞER?

Eğer kulak verip dinlerseniz, organlarınız size neden hasta olduklarını anlatabilirler.

Kıbrıs'tan bir Kuantum Düşünce semineri için çağrı aldığımda çok heyecanlıydım. Orada hava, Şubat ayı olmasına rağmen, ceketle dolaşılabilecek kadar güzeldi. Seminere gelen insanların bilgi düzeyleri şaşırtmıştı beni. O dört gün harika geçti. İsmi gibi kendisi de Melek gibi olan bir bayanla çalışma yaptık bir ara. Sol ayağında dolaşım bozukluğu olduğundan, o ayağı şişmiş ve simsiyah olmuş, üzerinde yaralar oluşmuştu ve taş gibi sertti. Tedavi için İngiltere'ye bile gitmişti, ama bir sonuç alamamıştı.
O gün orada, o bayanın aile ilişkilerinin ruhsal röntgenini çektik. Ayağıyla iletişime geçmesini sağladık. Görünen oydu ki, ayakları artık koşuşturmak istemiyorlardı. Küçükken, kardeşleri ve annesi ile birlikte çok zor günler geçirmişlerdi. Annesi ona, evin ikinci annesi olma rolünü vermişti. (Yoksa birinci mi?) Kardeşlerin içerisinde en beceriklisi oydu. Günlük işleri yoluna koymak için oradan oraya koşuşturuyordu, çünkü annesinin yardıma ihtiyacı vardı.
Günlerden 4 Şubat 2006'ydı. Ayağının resmini çektik. Tam altı ay sonra yine Kıbrıs'a gittiğimizde, bizi evine davet etti, bize bir sürprizi vardı: Ayağı tamamen iyileşmişti ve çok mutluydu. Artık çevresindeki insanların mutluluğu için koşuşturup durmadığından söz etti sevinçle. İngiltere'deki doktoruna sonucu ilettiğinde, "Bu işi nasıl başardın, buradan sana hasta göndereyim?" demişti.
O yine melek gibi, yaşlı insanlar için kurmuş olduğu dernek adına çalışıyor. Ama artık bunu yaparken "koşuşturmuyor".

Biz, bu sonucu oluşturmak için hiçbir şey yapmamıştık. Sadece ona, farkına varmadan uyguladığı hayat stratejisini ve dinamiklerini göstermiştik: Bedeni kendi kendini nasıl hasta etmişse, öyle iyileştirmişti!
Kitabın yazımı sırasında telefonla konuşurken, ayağının tamamen iyileştiğini haber verdi. Ondan, ayağının yeni durumunun resmini çekip göndermesini istedim. Bir de gözlerimle göreyim diye. Sonuç gerçekten şaşırtıcıydı.

YA MİGRENE NE DEMELİ?

Yüzünde kendinden emin bir gülümseme olan adam, yaklaşık on beş yıldır migren ağrılarından şikayetçiydi. “Her şeyde birinciydim” diyordu. “ Futbol takımının kaptanıydım. Çalıştığım iş yerinde bana yıllar öncesinin bir işini sorsanız, dosyayı size çıkartır verirdim.” “Güzel” dedim ona “işte migreninizin nedeni de bu. Her şeyi mükemmel yapma hırsınız, bu ağrıyı oluşturuyor.” O anda bu sözümden pek bir şey anlamadığını hissettim. Oysa bu, onun için çok önemliydi.Yani, hep birinci olma hırsı.
Sadece yarım saat süren bir uygulama yaptık kendisiyle.
Yaklaşık bir yıl sonra bizi evine davet etti. Yemyeşil balkonunda çaylarımızı yudumlarken, bana, büyük bir keyifle, o zamandan beri bir daha migren ağrısının tutmadığını söylüyordu.
Onun “güvende olmak için her zaman “en iyi” olmalıyım” şeklindeki yaşam stratejisini dönüştürmüştük ve sonuç kendiliğinden gelmişti.
“Gerçek neden acıdır?” Çünkü ego, gerçekten hoşlanmaz. Onun varlığı, gerçek olmayanın üzerine kurulmuştur.
Bu yüzden, gerçeklerin üzerleri örtülür ve bir süre sonra sır olarak kalmaya başlarlar.
Hayatınızın bütün sorunları, sahte kimliğiniz tarafından üretilir.
Bu, birinci gerçektir.
Kaldırılmayacak kadar çıplak mı bu gerçek?

MÜZİKALİTESİ ÇOK İYİ OLAN BİR HASTALIK; REFLÜ

Söylemeyip yuttuğun her şey, boğazında takılı kalabilir.

O hanımla karşılaşmadan önce bu hastalığı hiç duymamıştım.
İlk dikkatimi çeken, hastalık adının müzikalitesiydi: Reflü!
Efendim, reflü hastalarının yemek borularında odacıklar oluşuyormuş ve bir şey yemeğe kalkıştıklarında, (özellikle de bu bir sıvı değilse) boğazlarına diziliyormuş. Gece de hep bir yanma hissediyorlarmış içlerinde.
Çok nazik, hanımefendi bir bayan. Orta yaşlarında. Uzun yıllar yurt dışında

kalmış. Kocasından söz ediyor sürekli. Onun, kendisini ne kadar üzdüğünü anlatıyor bir bir.
Bir grup çalışmasında kendisiyle küçük bir uygulama yaptık. Kocasıyla kendisinin bir diyaloğunu dışardan görmesini sağladık. Şaşkınlık içinde kaldı. O diyalogda, bize anlatmadığı birçok şey de gün yüzüne çıktı.
Kendisine saygısızlık ve kabalık yapılmasına izin veriyor, sonra da buna çok üzülüyordu. Doktoru ona, bu yaranın belki de kansere dönüşebileceğinden söz etmiş ve şaka yollu " kocanı boşamadan iyileşemezsin" diye de uyarıda bulunmuştu.
Ona, ertesi günü gelirken bir kutlama pastası getirmesini söyledim. Çünkü artık bir daha bu ağrıları ve yanmaları tekrar etmeyecekti. Gerçekten de ertesi günü pastayı alıp geldi. O gece çok rahat bir uyku uyduğunu söyledi.
Sonraları kendisiyle sık sık görüştük. Çünkü daha sonra meslekdaşım oldu ve bir yaşam koçu olarak çalışmaya başladı.
Sadece bir defa, kocasından ayrılacağı zaman bir mide kanaması geçirdi ve ondan sonra da bu hastalığı hiç tekrar etmedi!

ASTIM SEVGİLİ OLABİLİR Mİ?

Hayatı dolu dolu yaşamayı istiyor musunuz? Yoksa buna hakkınız olmadığını mı düşünüyorsunuz?

Astımı olduğu gibi, boyun ve bel fıtığı da vardı. İşinden pek memnun değildi. Evlenmiş ve boşanmıştı. Yurtdışında ailesiyle yaşarken, on iki-on üç yaşlarında ilk astım krizini geçirdiğinde, oradaki doktoru ona: "Bu hastalık seni asla terk etmeyecek bir sevgili olacak" demişti. İlginç bir çerçevelendirme şekli!
O günden beri astım krizleri geçiriyordu.
Doktoru haklı çıkmıştı.
Onunla konuştukça, ruhsal derinliğinin fotoğrafı ortaya çıkıyordu. Ailesinin hayat mücadelesi sırasında, ona, kendisi olma şansı tanınmamıştı. Birçok ailede olduğu gibi, hayata tutunmaya çalışan annesi ve babası onu yok saymışlardı. Ve sonunda o da, aslında hayatın kendisi anlamına gelen havayı solumakta güçlük çekmeye başlamıştı.
Onunla gerçekten çok ilginç çalışmalar yaptık. Hücresel belleğinde kodlanmış bilgiler ile ilkel beyninin stratejilerine ulaştık ve onları değiştirdik. Ve sadece üç, dört ay sonra, bana iyi haberi verdi: "Sevgilisi astım, onu terk etmişti!"
Hayatımızda yaşadığımız her şeyi, biz çekeriz, kendimize. Bu her şeyin,

“H”si biraz fazla büyüktür. Ve içine gerçekten de her şeyi alır.
Ve bu gerçek çok fazla çıplaktır. Hemen şimdi kafanızda “ama” bir dolu itiraz sesi yükselebilir.
Gerçekte devam etmek istiyor musunuz?

KUANTUM ÖNERMELER

1- İnsan, kendi Tanrısal potansiyelini ortaya çıkarmak için yaratılmıştır.
Hayatımızın tüm araçları bu ana amaca hizmet ederler. İşimiz, ailemiz, sosyal ilişkilerimiz ve maddi kazanımlarımız, bedenimiz ve hayat deneyimlerimiz, bunların hepsi, özümüzde var olan Tanrısal niteliklerin ortaya çıkması için birer araçtır. Araçları amaç haline getirdiğimizde, ki bunu sık sık yaparız, sistem, bizi tekrar sahaya çekmek üzere işlemeye başlar.
Çatışmalar, acılar ve hastalıklar işte bizi tekrar ana amacımıza yönlendirmek için ortaya çıkan belirtilerdir.
2- Zihin ile beden ve dış dünya ile diğer insanlar arasında sibernetik bir etkileşim mevcuttur.
İnançlarımız, düşüncelerimiz ve duygularımız dış dünyada nelerin olup biteceğini birebir belirleyen enerjilerdir.
Dolayısıyla, zihinde ne varsa, dışarıda da o olacaktır. Tersine bir deyişle, dışarıda olup biten her şey, zihinde olup bitenlerin açılımından ibarettir.
Siz, eninde sonunda size haksızlık yapılacağına inanıyorsanız, hiç merak etmeyin bu gerçekleşecektir.
Başarmak için koşuşturup duruyor, ama sonuca ulaşamıyorsanız, bilin ki aslında başarıdan korkuyorsunuzdur.
Ve başınız ağrıyorsa, yaptığınız her şeyi için için eksik buluyorsunuzdur.
3- İnsan bedeni, düşünceyi somut biçime dönüştüren çok boyutlu bir yapıdır.
Düşünceler ve duygular, nörolojik düzeyde başlayan bir süreç aracılığı ile değişik kademelerden geçerek fizyolojik etkiler yaratırlar. Düşünceler, nöro-peptitler aracılığıyla kimyasal reaksiyonlara dönüşürler.
4- Organlarımız, yaşam amacımıza hizmet eden sembolik oluşumlardır.
Hayatımızın amacı, öz potansiyelimizi ortaya çıkartmaksa, bedenimiz de bu amaca hizmet eden harika bir araçtır. Bu açıdan bakınca, örneğin gözümüz gerçeğe cesaretle bakabilme konusunda bize hizmet eder. Oysa içsel olarak görmeyi reddettiğimiz durumlarda, gözümüzde bir sorun oluşur.
5- İnsanın en büyük çelişkisi, kendini koruma içgüdüsü ile kendini ifade etme emri arasındaki karşıtlıktan doğar.

Beynin ilkel kısmında kodlanmış olan kendini koruma içgüdüsü ile ruhtaki gelişme emri dengesini yitirdiğinde, kişi, yerinde çakılır kalır ve bir süre sonra bedeni de buna uygun tepkiler göstermeye başlar. Kendimizi koruma yanımız, hep bir güvenlik arayışı peşindedir ve bunun için gereken her şeyi yapması için, beynimiz ve bedenimizi zorlar. Ruhtaki gelişme arzusu ise mutluluk ve haz peşindedir, sadece güven içinde olmak ona yetmez ve sonunda mutlaka bu kısmımız diğerini alteder.
En ideali, bu iki kısmın birlikte ve uyum içinede çalışmalarıdır.
Aksi durumda, aynı anda beyne birbiriyle çelişen iki emir gönderilir.
Böyle olduğunda da, stres ve sorun kaçınılmaz olur.

6- İnsan seçimlerinde özgürdür ve sonuçları yaratan bu seçimlerdir.

Yaşamımızla ilgili bütün sonuçlar, bizim seçimlerimizle oluşur.
Bu seçimlerin çoğu da bilinçdışı düzeyde, hatta ilkel beyin düzeyinde oluşmuştur.
Çekirdek inancımız da (o sırada anne karnında olsak bile) aklımızdan geçen, kendimize ait bir kararın sonucudur.

7- Her insanın kendisini korumakla ilgili bir hayat stratejisi vardır ve kişiliği oluşturan ana yazılım da budur.

Çekirdek inanç, kendini korumak ve hayatta kalmakla ilgilidir. Ve insanın tüm kaderi de, onun verdiği temel kararlara göre oluşur.
Ancak o düzeyde alınan bu karar, ilkel beyin tarafından oluşturulduğu ve sadece kendini korumayla ilgili olduğu için, aslında işe yaramayan bir stratejidir.
Örneğin “ kendini gerçekten ifade etmeden mutlu olmayı beklemek” gibi.
Böylesi bir karar doğrultusunda oluşan kişilik de, insanın öz benliğinin üzerine giydirilmiş maske gibidir. Onu sıkar, daraltır ve sınırlar.

8- Sorunlar, ancak sürüngen(ilkel) beyinde kayıtlı olan strateji değiştirilirse çözülebilirler.

Diğer bütün çalışmalar (Reiki, Meditasyon, Biyoenerji, NLP, Nefes Terapileri, Akupunktur) ya bilinç düzeyinde ya bilinçaltı düzeyde ya enerji düzeyinde ya da duygu bedeni düzeyinde işlem yaparlar.
Sürüngen beyin ise bütün biyolojik varlığımızı kontrol eder ve bizim çevreye yaydığımız temel enerjiyi belirler.
O yüzden sürüngen beyindeki kaydı değiştirmek, hayati bir önem taşır.

SÜRÜNGEN
BEYNİ TAKDİMİMDİR

Hayatımızın en önemli organını tanımak ister misiniz?
Doğrusunu bildiğiniz halde yanlışını yaptığınız zamanlar oldu, değil mi?
Ya da " ben neden kendimi sabote ediyorum?" dediğiniz zamanlar.
Daha iyisini yapacağınızı bildiğiniz halde, kendinizi sınırladığınız.
Sanki kendinizi ikiye bölünmüş gibi hissettiğiniz zamanları hatırlıyorsunuz değil mi?
Kafanızın arka tarafında küçücük, ama önemli bir organdan söz edeceğim şimdi; "Sürüngen beyin"den!
Beynimizin alt ve arka tarafında, evrimin ilk aşamalarından, bir sürüngen olarak yaşadığımız dönemden bize miras kalan bir bölüm bulunur. Adına: "Serebellum" denilen bu kısım, yaşamımızı sürdürmekle ilgili reflekslerimizi oluşturmakla yükümlüdür. Bu nedenle de: Yemek, içmek, barınmak ve kendini güvende hissetmekle ilgili konularla ilgilenir.
Burası "aklın çekirdeği"dir aslında.
Bu açıdan bakıldığında, gerçekten yaşamımızı sürdürmek için çok önemli ve hayati bir organdır.
Bütün biyolojik yapımızın temel işlevlerini kontrol eder.
Ancak bu organ, çok basit bir mantıkla iş görür. Onun için her şey ya siyahtır ya da beyazdır veya iyidir ya da kötüdür. Ya durmalı ya da kaçmalıdır.
İşte bizim bilinçli zihnimizle; iyi olmayı, başarılı olmayı, sağlıklı olmayı istememize rağmen, bunlara ulaşmamıza engel olan beynin bu kısmıdır.
Bunu nasıl gerçekleştirir? Yine bizden aldığı emirlerle.
Ve sonuçta öylesine bir kilit oluşturur ki, onu açmak mümkün olmaz. Öyle bir şekilde çalışır ki, gerçeği görmemizi engeller. Öylesine güçlüdür ki, bütün kaderi belirler.
Sürüngen beyin, kendimizi savunmak ve hayatta kalabilmek için oluşturduğumuz stratejilerimizi, her ne pahasına olursa olsun uygulayarak işlevini sürdürür.
Bunu, iyi bir niyetle yapar aslında. Bir örnekle anlatacak olursak: "Sizin büyük bir çiftliğiniz var" diyelim. Kahyanızı yanınıza çağırıp, ona bir takım talimatlar veriyorsunuz.
Fakat bu sırada kafanız karışık. Pek öyle enine boyuna düşünmeye de fırsatınız olmamış bu yüzden.
Kahya, bu kararın pek de mantıklı olmadığını aklından geçirse bile, bunu tartışmıyor sizinle.
Konumu ve durumu bu noktada değil çünkü. Onun işi, verilen emri

uygulamak.
O da gidip, çiftliğin diğer görevlilerini bu talimata göre çalıştırmaya başlıyor.
Bir de bakıyorsunuz ki, bir süre sonra işler karışmış, her şey birbirine girmiş.
“Yahu ne oluyor!” diyorsunuz. Ama kahyayı yeniden yanınıza çağırıp, yeni talimat vermiyorsunuz.
O da, eski emre göre işleri yürütüp duruyor. Daha doğrusu işleri karman çorman yürütmeye devam ediyor.
İşte sürüngen beynin çalışma şekli de aynen böyledir.
Ve bu stratejiyi değiştirmeden de, bizim iflah olmamız mümkün değildir.
O sadece hayatta kalmakla ilgilenir, mutlu olmakla değil.
O “ en azından” mantığıyla çalışır. En azından bir maaş (tatmin olmasan da), en azından yatacak bir yer (geceleri uyuyamasan da), en azından bir eş (mutlu olmasan da), en azından yaşamak (hasta olsan da)…
Fakat bu ‘”en azından” mantığı, bir süre sonra hedeflenen sonucundan da elden gitmesine yol açar. Çünkü bu, işe yaramayan bir stratejidir.
“Dimyat’a pirince giderken, evdeki bulgurdan olmaktır” ve Dimyat yerine Tokyo’ya gitmektir!
Bizim tarafımızdan iletilmiş olan bir kararla sürüngen beyin tarafından oluşturulan yaşam stratejisi, bir “çekirdek inanç” doğmasına yol açar.
Her şey bu çekirdek inanca göre şekillenir. Buradaki “her şey” gerçekten “her şey”dir. Bilinçaltı matriksimiz, kişiliğimiz, ilişkilerimiz ve tüm “kaderimiz”dir.
Sesi çok güzel olan genç bir kadının, tam de hayallerini gerçekleştireceği bir sırasında boğazında nodül çıkmıştı. Konservatuar sınavlarına girmiş, ama sırası kendisine geldiğinde, sınav heyetine başaramayacağını söyleyip, odadan çıkmıştı.
Bir başkası büyük bir şirketin genel müdürü ve çok başarılı bir yöneticiyken, babası ile yeni bir işe giriştiklerinde, bu işi batırmak için özellikle bir çaba harcadığını fark etmişti.
Bir adam bulunduğu şirkette çalışkanlığı ve yetenekleri ile en tepe noktaya geldiği an işten çıkartılmıştı. Daha doğrusu kendini işten attırmıştı!
Çünkü sürüngen beynin stratejisiyle, bilinçli aklın amaçları çatışıyorlardı. Ve o da, bu çatışmanın arasında kalıyordu. Aynı anda iki farklı emri beyninin içinde sürekli duyuyor ve ikisine de uymaya çalışıyordu. Ve sonunda strese giriyor, bedeni de bir hastalık ya da bir sonuç üretiyordu.
Emin olun ki böyle durumda kazanan her zaman sürüngen beyin olur.

Göğüslerimizde tümör oluşmasına (konulan tanının kendisi bile ölümü hatırlatıyor ne tuhaf!) ya da ay sonunu zar zor getirmemizi sebep olan veya birden bire bütün yeteneklerimizi sıfırlayan odur.
Mutlu olmadığımız bir ilişkiyi sürdürmemizi sağlayan ya da yeni bir ilişkiye girmemize engel olan da odur.
Sürüngen beynimizdeki bu stratejiyi değiştirmeden, yaşamımızı değiştirmemiz asla mümkün olmaz.

SİSİPHOS SENDROMU

Boşa koşup, boşuna yorulmak. İşte sürüngen beyin stratejisi bu.

Sürüngen beyin, üstüne vazife olmayan bir işi yapmaya kalkıştığında çuvallar. Sadece yaşamı sürdürme düzeyinde bir zekaya sahip olan bir organ, birdenbire yaşamla ilgili kararlar veren bir otorite haline gelir.
Ve bütün biyolojik hakimiyetini kullanarak, hayatımızı yönetmeye başlar.
Sürüngen beynin temel stratejisi, kabaca şöyle bir çelişki içerir: “Peşinden koş, ama sakın ona ulaşma (her neyse o)!” Ulaşılmak istenen sonuç her şey olabilir; aşk, sevgi, cinsellik, bolluk, güç, yaratıcılık, sağlık, bilmek, hatırlamak, her şey!
Bu “sadece peşinden koşma süreci” bir kısır döngü yaratır ve mutlaka arkasından bir yorgunluk duygusu gelir.
Tıpkı hayatın bu stratejiye acı ya da mutsuzluk olarak cevap vermesi gibi, beden de bu işlemeyen stratejiye hastalık olarak cevap verir.
Örnek verirsek, asla kaldıramayacağı ve aslında kendisiyle ilgisi de olmayan bir takım sorumlulukları kaldırmaya çalışırken bir kişide, bir süre sonra kaçınılmaz olarak bel ağrıları ve fıtık ortaya çıkar.
Bütün bu tip vakalarda aynı olmamak koşuluyla, bunun nedeni de, çoğunlukla acı çeken bir anneyi kurtarma çabasıdır.
Bu trajik mücadele, Mitolojide Sisiphos Efsanesi’nde harika bir biçimde anlatılır. Tanrılar Sisiphos’a öylesine bir ceza vermişlerdir ki, artık onun görevi, büyük bir kayayı yuvarlayarak bir dağın tepesine çıkartmaktır. Fakat tam kayayı dağın zirvesine ulaştırdığını sandığında, o koca kaya tekrar aşağıya düşmektedir. Sisiphos’un trajedisi, bu çabayı sonsuza kadar sürdürmek zorunda oluşunda gizlidir.
Aşağıda anlatacağım birkaç vaka, bu konuda Sisiphos Efsanesi’nin sadece mitoloji kitaplarıyla sınırlı olmadığını gösteriyor.
Ya da mitolojinin, yaşam sırlarının ifşa edilme dili olduğunu.

ASLA KARAR VERMEDEN

KARARLI OLMAK

Genç bir adamla bizim web sitemizi tasarlaması için anlaşmıştık. İşini seven, dürüst ve saygılı biriydi. Okulundan mezun olalı epeyi olmuştu.

İlk tanıştığımız günlerde pek fark etmediğim, ama sonra beni ve eşimi çileden çıkaran bir özelliği iletişimimizde bayağı sorun olmaya başlamıştı. Ona herhangi bir konuda bir şey sorduğumuzda, asla net bir cevap alamıyorduk. Konuşmalarımız, bizim onu anlamaya çalışmamız ile onun bir sürü şey anlatarak kesin bir yanıt vermeden konuyu noktalaması arasında sıkışıp kalıyordu. Bu kararsızlığı sadece bu kadarla kalmıyordu. Nişanlıydı, acaba evlense miydi? Web tasarımcılığına devam mı etmeliydi, yoksa büyük bir şirkette garanti bir işe mi girmeliydi?

Bu süreç yaklaşık altı yedi ay sürdü. Artık onun bu durumuna bayağı üzülüyorduk. Bunu hiç farkında olmadan yaptığı belliydi. Üstelik bu kararsızlığını, kendi doğal yapısı olarak algılıyordu.

Sonunda dayanamadım, eğer isterse ona yardım edebileceğimi söyledim. Kabul etti ve onunla bir çalışma yaptım.

Sonuç çok ilginçti. Küçükken, uzunca bir süre dedesinin yanında kalmıştı. Zihninde o yaşlarına geri gittiğinde, hissettiği duyguyu bir tek sözcükte özetledi: Belirsizlik. Yaşamının diğer döngülerine baktığımızda, karar verme konusunda büyük bir korkusu olduğu çıktı ortaya.

Olay şöyle gelişmişti: Dedesi değişik bir adamdı. Bir gün hiç ses çıkarmadığı, anlayışla

karşıladığı bir davranışa, ertesi gün büyük bir tepki gösterebiliyor, bağırıp çağırıyordu. O da eğer orada, dedesinin yanında yaşamını sürdürmek istiyorsa, kararsız kalması gerektiğine karar vermişti!

Fakat başlangıçta belki işe yarayan bu strateji, daha sonraları onu yoran bir yük haline gelmişti.

Çalışmadan kısa bir süre sonra, bir iş başvurusuna gitmeye karar verdi ve işe kabul edildi. Bilin bakalım, onu işe alan kişi seçiminin nedenini nasıl açıklamıştı? “ Özellikle konuşmanız çok etkileyici” demişti ona.

KÖTÜ BİRİSİ OLDUĞUNU KANITLAMAK İÇİN KUMAR OYNAMAK İDEAL BİR YOLDUR

Adam, belirli aralıklarla izini kaybettirip, kumar oynuyordu. Bu alışkanlığı yüzünden hem parasal kayıplar yaşıyor, hem de eşiyle ilişkileri bozuluyordu. Uzun bir yolculuktan sonra büroma geldiklerinde, kadının çok kızgın ve

çaresiz olduğu ilk dikkatimi çeken şeydi.
“Anlayamıyorum” diyordu. “ bir insan nasıl böyle bir şey yapar? Bu hiç normal değil öyle değil mi?”
Benim yanımda kocasını bir çocuk gibi azarlıyor, söylenip duruyordu. Sözünü kesmesem, susacak gibi değildi.
Adam ise, karısını tam bir kabullenişle dinliyor, ona hak veriyordu. Sanki bana da: “Bakın görüyorsunuz değil mi? İşte ben böyle biriyim. Böyle kötü biri!” der gibi bakıyordu.
Fakat bu üçlü konuşma, sade adamla ilgili değil, kadınla ilgili olan temel stratejiyi de ele veriyordu.
O da: “Ben ne çaresiz bir kadınım, görüyorsunuz değil mi?” diyordu.
Birbirleriyle uyuşan stratejilere sahip olan bu iki karakter, karşımda rollerini oynuyorlardı!
Böyle yaşamakla, ego benliklerini arıtıp temizlemeyen insanların yaptıklarını yapıyorlardı.
Adamcağız aslında çalıştığı kurumda çok yüksek bir pozisyondaydı. Sevilen, çalışkan, başarılı bir yöneticiydi.
Bu kadar da iyi olmak kötüydü doğrusu!
Sanki bir süre dolduğunda, kendisini yeniden kötü biri olarak algılama ihtiyacı, onu kumar masasına sürüklüyordu.
Karısına şunu dedim: “Evet bu, gerçekten hiç de normal değil. İnsan hiç kendine zarar verdiğini açıkça bildiği bir şeyi yapar mı? Peki o zaman sizin gözlerinizdeki bu yoğun kaygı ifadesi neden? Ve neden bu şekilde konuşmanızın eşiniz üzerinde bir olumlu bir etki yapmadığını bile bile başka bir şekilde davranamıyorsunuz?”
Kadıncağız birden durdu, düşündü ve: “Evet, ben gerçekten çok karamsar birisiyim ve bu yüzden de her şeyin kötü tarafına odaklanırım” dedi.
Sonra gerçek ortaya çıktı. Adam küçükken, hep şu sözü duymuştu: “Sen adam olmazsın!” Bu sözü söyleyen kişi, o anda adamın ilkel beyninde çok temel bir kodlama oluşturduğunu bilemezdi tabii! O kişi, çocuğa kendince yararlı bir motivasyon verdiğini sanıyordu.
Çünkü o kişi, ailenin güçlü bir üyesi olan dedesiydi.
Çocuk, bu sözden şöyle bir sonuç çıkarmıştı: “Eğer yaşamımı güven içinde(dedemin himayesinde) sürdürmek istiyorsam, adam olmamalıyım!”
Trajik ve stratejik bir karardı bu: “Adam olmamaya çalışarak güvende olmaktı!” adı da.

Tabii ki işe yaramamış ve bir sürü olumsuz sonuçlar doğurmuştu.
Hayatınızın bir amacı vardır. Ve yaşadığınız her şet, bu amaca hizmet eder. Bu amaç, ruhunuzun çekirdeğinde öylece durmaktadır. Ve ne olursa olsun, ne kadar zaman geçerse geçsin, kendisini mutlaka gerçekleştirecek gizli bir proje olarak, sizin tarafınızdan oluşturulmuştur.
Evet, çok fazla çıplak bir gerçek bu, kabul ediyorum!

HEM NEFRET ET, HEM DE SEV. SONUNDA KANSER OLSAN BİLE

Genç adam, birçok cephede birden savaşıyordu. Hem kendi hastalığı ile uğraşıyor, hem de üvey babasının hastalığı ile ilgileniyor, bir yandan da öz babası için koşuşturuyordu.
Kan kanseri olmuştu.
Gözlerinde hüzünden öte bir şey vardı: Kızgınlık ve gururla karışık bir tuhaf duygu!
O, hem birisi tarafından sevilmek istiyor, ama aynı kişiden "ölesiye nefret" ediyordu!
Bunu fark etmemiz iki saatimizi aldı. Sonunda bir çocuk gibi ağlarken: "Anne seni seviyorum!" demişti.
Annesi onu dövmüştü, annesi onu dışlamıştı, annesi onu bırakıp gitmişti.
Bu yüzden sevgi, onun ilkel beyin kodlamasında bir tür "cehennem hayatı" demekti. O yüzden, sevgiyi yaşaması için kendisine izin vermiyordu.
Böylece en çok ihtiyaç duyduğu şeyi kendisine men etmişi..
Öylesine yer etmişti ki bu duygu, öylesine varlığının derinliklerine kök salmıştı ki, söküp atmayı başaramadan ölüp gidiyordu işte.
Çalışma sırasında bu çelişkinin baskısından kurtulduğu an (ki gözyaşları bunun işaretiydi), artık iyileşeceği belli olmuştu.
Bir ay olmadan müjdeli haber geldi!
Tahliller bunu kanıtlıyordu.

HAKARETE MARUZ KALMAK GÜVEN VERİR Mİ?

Göz yaşları içinde anlatıyordu: "Biz evlendiğimizde, birbirimizin eş ruhu olduğumuzu düşünüyorduk. Kocam çiçekler alıyor, beni sevdiğini söylüyordu her fırsatta. Sonra ne olduysa, herşey değişmeye başladı. Bana ilgisini ve saygısını kaybetti. Hatta hakaret etmeye başladı. Ne yapacağımı bilmiyorum?"

Ona, her yaşadığımız olayı kendimizin bilinçdışı düzeyde yarattığımızı, bu nedenle de böyle bir davranışa kendisini maruz bırakmasının gerisinde bir amacının olduğunu söyledim.
Önce bu mantığı pek anlamadı. İnsan nasıl olurdu da, kendisine böyle davranılmayı istiyor olurdu?
Ona, bunları kendi bilinçli aklının değil, ama sürüngen beyninin istediğini söyledim.
Hikayesini anlattığında ilişki daha bir netleşti.
Babası devlet memuruydu ve görevi gereği pek evde bulunmuyordu. Eve geldiğinde de yorgun oluyor, kızıyla fazla ilgilenemiyordu.
Babasının annesiyle olan ilişkisi ise, asıl belirleyici olandı. Babası, annesine sık sık bağırıp çağırıyor ve saygısız bir biçimde davranıyordu.
Ona sorarsan, babası çok iyi bir adamdı. Onu severdi, ama çok çalışıyordu ve sert karakterli bir adamdı.
Kendisi okumuş ve eğitim görmüş bir insan olmasına rağmen, ilişkiler söz konusu olunca annesinin yolunu izliyordu işte.
Stratejisi, “sevgi almak için aşağılanmak” şeklinde oluşmuştu.
Böylece sürüngen beyin düzeyinde amaca ulaşılmış olunuyor, kendisine tıpkı babası gibi davranma potansiyeline sahip olan bir eş seçiyordu.
Yaptığımız “Kuantum Çalışması” ile hayatı hızla değişmeye başladı. Artık bu evliliği bu şekilde sürdürmek istemiyordu. Ayrıldılar. Sonra kendi mesleğini yapmaya başladı. En son görüşmemizde, çok mutlu olduğu açıkça belli oluyordu. O ağlayan, çaresiz kadın gitmiş, yerine ne istediğini bilen, geleceğe umutla bakan birisi gelmişti sanki. Sevinçle kendisine iş konusunda yapılan bir dolu tekliften ve işindeki başarılarından söz ediyordu.

STRATEJİDEN-KARAKTERE
KARAKTERDEN-KADERE

İnsan gerçeğiyle ilgili belki de en önemli nokta, hayatın temel stratejisinin kaderi nasıl etkilediğini anlamaktan geçiyor.

Sadece kullandığı bir strateji cümlesini bilmek, o kişinin tüm karakterini ve kaderini bilmeye yetiyor.
Örneğin: “Seversem, güvende olmam.” stratejisi, sevgiden kaçarak sevgi peşinde koşan ve sonunda yorup-çaresiz bırakan bir kader oluşturuyor.
“Üüleer, üyle oluyor yani!”
Burada bir baskı hatası yok, aynen yazıldığı gibi.
İki Arnavut bir tepede oturur, gevezelik ederken, uzakta bir deve görünmüş.

İkisi de daha önce deve görmemişler. Ama durumu hiç açık ederler mi, çünkü Arnavut onlar. Gururlu insanlar.
“Te be nelere bak nelere” demiş birisi, uzun bir suskunluktan sonra.
Öteki bilmiş bilmiş cevap vermiş: “ E be bilmez misin, üüleler üle olur!”
Bir strateji cümlesini buldunuz mu, bilin ki kişiliğin, kaderin ve tabii ki hastalığının sebebinin ne olduğunu da bulmuşsunuzdur demektir.
Strateji, zihinsel bir matriks programı oluşturur.
Bu, belki de bilinçaltının karşılığı olan sistemdir.
Matriks, bizim dünyaya nasıl bakacağımızı belirleyen yapıdır.
Ve dünyanın bize nasıl yanıt vereceğini.
Ve emin olun, bu formül her zaman kendisini doğrulatır.
Yani: “Üüleler, üyle olur.”
Yandaki şemada bir matriksin nasıl oluştuğunu görebilirsiniz.
Herkesin zihinsel metriksi farklıdır ve bu aynı zamanda insan Tipolojisiyle ilgili çok önemli ipuçları sunar.
Daha sonra çıkacak olan “Tipoloji” kitabında bu konuda geniş bir model göreceksiniz.
İşte, ilişkide insanları tanımak ve onlarla iletişim kurmanın yolları konusunda önemli yaklaşımlar sunacak bu kitap.
Yandaki şemada çekirdek inanca uygun olarak oluşan diğer düşüncelerin açılımını görüyorsunuz.

ZİHNİN ÜÇLÜ YAPISI

Bizim kaç tür zihnimiz vardır?
Bir mi, iki mi, yoksa bir çok mu?
Onunla çalışma yaptığımız gün, sadece onun için değil, benim için de olağanüstü deneyimlerden bir tanesi daha gerçekleşti.
Geçmişe doğru zihinsel bir yolculuğu içeren bir teknik uygulamıştım ona.
Bu tekniğin hedefi, kişinin kör noktalarını aydınlatmak ve sürüngen beyin tarafından silinip, çarpıtılan gerçeği geri kazanmaktır.
Bu iş, bir el feneri ile karanlık bir mahzene girmeye benzer. Sonra da elektrik düğmesinin bulunduğu yeri bulur ve açıverirsiniz, birden her taraf aydınlanır.
İşte o zaman önce bir şaşkınlık ve hayret nidası yükselir, sonra bir huzur ve neşe alır onun yerini.
Çünkü gerçek, her zaman insanı özgürleştirir ve güçlü kılar.
Yalan ise, tam tersi.
Onunla yaşamının eski günlerine doğru giderken, bilinçaltının o olağanüstü

bilgeliğine bırakmıştım kendimi, her zaman yaptığım gibi.
Ve o zaman bir kez daha gördüm ki, zihnin bir çok ünitesi var. Ve zihnin ne kadar fazla kısmını devreye sokarsak o kadar özgür oluruz.
Küçük bir şehirde yaşıyordu ailesiyle.
Orada çok sevdiği hayran olduğu biri vardı.
O küçük şehre göre kültürlü bir bayandı ve herkesin aşık olabileceği biriydi.
Fakat sevdiği gençle bir türlü bir araya gelememişlerdi. Neden acaba?
Anlatırken, başlangıçta birkaç küçük bilgi kırıntısı hatırlıyor sonra ben: "İyi bak, bir daha hatırla, neymiş?" dedikçe, daha fazla detay çıkıyordu ortaya.
Ona seven delikanlı, bir türlü ona açılamıyor, sanki platonik bir aşık gibi davranıyordu.
Genç bayan da bu aşkını çok sevdiği ve abla gibi gördüğü birisine anlatabiliyordu.
Sonunda bu macera başlamadan bitmişti: "Ama neden?" diye soruyordu gözyaşları içinde.
Neden bu kadar sevmesine rağmen ona yaklaşamamıştı?
"Gerçekten de öğrenmeyi istiyor musun?" diye sordum ona.
" Evet, hem de çok!" dedi.
"O zaman iyi bak. Bu noktada bilemeyeceğin hiçbir şey yok. İyi bak göreceksin!" dedim.
Ve iyi baktı gerçekten!
Birdenbire bir sahne gördü. O çok sevdiği ve "abla" dediği bayan ile onu seven genç bir arabanın içinde konuşuyorlardı. Hayır, konuşma değil, tartışma gibi bir şeydi bu.
Hem anlatıyor, hem de şaşkınlıklar içinde: " Ama bu nasıl olur?" diye soruyordu.
Sonra tartışmanın içeriği aydınlanmaya başladı. Arabadaki bayan, gence: "O seni sevmiyor, bırak onun peşini!" diyordu. Arkasından ona kendi aşkını itiraf ediyordu. Genç de bu duruma öfkeleniyor, bağırıp çağırıyordu.
Birden, o çok sevdiği ve abla bildiği kişinin kendisinden aldığı bilgileri o adama aktardığını fark etmişti.
Bu müthiş bir şok yaşattı önce.
Sonra bir başka sahne canlandı gözlerinin önünde.
Üniversitede yaşadığı bir olaydı bu.
Ona aşık birisi vardı. Genç bir adam. Saatlerce karşısında oturup, ona bakıyor ve onu hayran hayran seyrediyordu.

O da bu genci beğeniyordu. Genç adam, çok ünlü bir kimsenin oğluydu üstelik. Neden gelip açılmıyordu peki ona?
Neden?
“Bu noktada bunun cevabını bilebilirsin” dedim ona, “iyi bak!”
“Bir sahne görüyorum. Okulun alt katında pek kullanılmayan bir depo vardı. Orada, benim en yakın arkadaşımla birlikte görüyorum onu.”
“Ne yapıyorlar orada?”
“Konuşuyorlar. Aaa! Arkadaşım, benimle ilgili bir şeyler anlatacağını söyleyerek oraya çağırmış onu.
“Evet, ne diyor ona?”
“Benim kendisini beğenmediğimi, ondan, bunu ona söylemesini istediğimi söylüyor” (ağlamaya başlıyor burada.)
“Başka ne görüyorsun?”
“Aaa! olamaz. Ben bunları nasıl görüyorum? Şimdi de ona sarılıyor. çocuk uzaklaşmaya çalışıyor. Kız ısrarla öpüyor onu. Allahım! Bu nasıl bir şey! gerçekten de doğru mu acaba?”
Daha sonra kendisiyle yaptığımız çalışmada, hatırladığı ve gördüğü şeylerle inançları arasındaki ilişkiyi tartıştık.
İşte şimdi resim tamamlanıyordu.
Hep aynı şey oluyordu.
Biri onu seviyordu. Kendisi de onu beğeniyordu. Fakat bir türlü birbirlerine açılamıyorlardı ve sonunda üçüncü bir kişi araya giriyor, türlü hile ve oyunlarla zaten başlamamış olan ilişkiye son darbeyi vuruyordu.
Çalışmamız sırasında sadece bunları değil, bir çok şeyi hatırladı.
Birdenbire, hayatıyla ilgili tekrarlanan kalıplar ve onların nedenleri açıkça ortaya çıktı.
Sürüngen beyin tarafından yönlendirilen “Tepkisel Zihnin” silikleştirdiği anılarını, ruhsal varlığının “ Tanrısal Zihni” netleştirip, anlam kazandırıyordu.
Tepkisel zihin, basit ve ilkel, sadece korkuya dayalı bir savunma amacıyla hareket ederek işlem yapar.
Onun için sadece ya siyah ya da beyaz vardır. Bir şey ya “iyi” dir ya da “kötü”dür.
Onun sadece iki valizi vardır; birine kendisini güvende hissettiren her şeyi koyar, diğerine
kendini tehdit edeceğine inandığı her şeyi.

Sesler, kokular, sözcükler, renkler her şey.
Bütün tepkilerini buna göre verir ve bunu da otomatik olarak yapar.
Böylece, eğer “hasta olmak” güven valizinin içinde yer alıyorsa, bedenini hasta eder ve bunu yapmaya da gücü yeter.
Eğer, “başarısız olmak” onun güven valizinin içinde bulunuyorsa, başarısızlığı gerçekleştirmek, onun için başarı anlamına gelir.
Eğer, “ikiyüzlü olmak” onun güven valizinin içindeyse, gerçek yüzünü saklamak için binlerce sebep bulacak ve bize onu kabul ettirir.
Sadece bununla da kalmaz.
Sürüngen beyin bunu yaparken, bedeni tamamen bir alarm durumuna sokacağı için,
büyük bir enerji blokajı da yaratır.
Bizi, biz olmaktan çıkartır.
Aynı zamanda, sürüngen beynin dahil olduğu her zaman dilimi, zihinde bir tür karanlık bölge yaratır. Bir tür amnezi durumu gibidir bu.
Bu tarzda oluşturulmuş dilimler ne kadar fazlaysa; odaklanma, sağlıklı düşünme ve hatırlama yetenekleri de o kadar kısıtlanır.
Kaza, deprem, ameliyat, saldırıya maruz kalmak gibi büyük travmatik olaylarda, kişinin analitik düşünme yeteneği devreden çıkar, ilkel düşünme biçimi devreye girer.
Örneğin ameliyat sırasında verilen narkoz, kişide çok tehlikeli biçimde dış uyaranlara açık olma hali yaratır.
O sıradaki konuşmalar, olduğu gibi gerçek olarak kabul edilir. Bir eleştiri süzgecinden geçirilmez.
Bebek anne karnındayken tam bir tepkisel zihin durumunda yaşar.
Dolayısıyla bu dönemde annenin çok huzurlu ve rahat olması gerekir.
Bu nedenle, anne karnındaki bebekle sevgi dolu konuşmalar yapılmalı, ona müzik dinletilmelidir.
Tepkisel Zihin ile Tanrısal Zihnin ve Bilinçli Zihin özelliklerini kıyaslamalı biçimde gösterirsek:

TEPKİSEL ZİHİN	**TANRISAL ZİHİN**
Koruma yönünde çalışır.	Gelişme yönünde çalışır
Sadece iki seçenekli düşünür	Sonsuz seçeneklere sahiptir
Varlığımızı kapatıp büzüştürür	Varlığımızı açar genişletir
Yanlış sonuçlar çıkarmamıza yol açar	Gerçeği fark ettirir
Sahte bir benlik yaratır	Gerçek benliği aktive eder

Fiziksel olarak zayıflatır Fiziksel olarak güçlendirir
Genelleştirme eğilimindedir Her olayı kendi gerçeğinde değerlendirir.
Bir acı bedeni oluşturur Bedenle sınırlı değildir
Titreşimi ağırdır Titreşimi çok yüksektir
Otomatik tepki verdirir Düşünerek tepki verdirir.
Sürüngen beynin tepkisek aklı Özün aklı

BİLİNÇALTININ ZİHNİ

Amaçlı çalışır
Çok seçenekli düşünür
Kararı size bırakır
Sonuç için sizinle işbirliği yapmaya hazırdır
Benliğin ötesindedir
Fiziksel varlığı yönetir
Devasa bir arşive sahiptir
Hem bedenle hem de zihinle çalışır
Titreşimi yüksektir
Programlanabilir
Geçmiş bütün deneyimlerin bilgeliği

Bir şey olmuyorsa, onun olmamasını istediğiniz içindir. Ve oluyorsa, olmasını istediğiniz içindir.
Eğer parasızlık çekiyorsanız, öyle olmasını istediğiniz içindir, eğer ilişki sorunu yaşıyorsanız. Yo… yo… hayır! Bu kadarı çok fazla!
En iyisi bu, bir sır olarak kalsın.

ZİHİN İLE DIŞ DÜNYA VE BEDENİMİZ İLE DİĞER İNSANLARIN BİLİNÇLERİ DOĞRUDAN BİR İLİŞKİ HALİNDEDİR

Bu önerme, belki de hayatın en büyük sırlarından birisidir.
Zihnimizdeki bir inanç, yüzümüzdeki sivilcenin, yolunda gitmeyen özel ilişkilerimizin ya da kısıtlı maddi kazanımların birebir sebebidir.
Bu önermenin sır oluşu, çabucak farkına varılmayışından kaynaklanır.
O, fenomenlerin gerisindeki nedenle ilgilidir.
Oluşun çok derinlerindeki başlangıcıyla ilgilidir.
Karmaşık gibi gözüken şeylerin içindeki özle ve anlamsız gibi gözüken olayların, anlamlı nedenleriyle ilgilidir.
Oysa eski bakış açıları ve paradigmalar; beden, zihin ve dş dünya üçlüsünün birbirlerinden yalıtılmış, ayrı ve bağımsız üniteler olduğu şeklindeki bir bilgiye göre yapılanmışlardır.
Bu açıdan bakıldığında:
Beden, organlardan oluşmuş bir makinedir. Zihin, düşüncelerin işlem gördüğü soyut bir alandır. Dış dünya da, bizden bağımsız ve bizim dışımızda duran ayrı bir gerçekliktir. Dış dünya “orada”dır, oysa biz “burada”yız. Dış dünya bizi etkiler, ama biz onu etkileyemeyiz.
Bu durumda bu üçlü şu şekilde yer alırlar,

ESKİ PARADİGMA

BEDEN VE ZİHİN ARASINDAKİ İLİŞKİ

Beden ile zihin bir bütünün sibernetik parçalarıdır. Birbirlerini etkilerler.

Çok basit olarak, bir limonu hayal ettiğinizde damağınızda bir kamaşma hissedersiniz.

Başka bir basit örnekse, hoşlandığınız bir şeye bakarken göz bebeklerinizin kendiliğinden büyümesidir.

Burada, bedenin en gizemli sistemleri olan nöro- transmit-terlerden söz etmek gerekiyor.

Sinir sistemindeki impulsları hücrelere ileten bu kimyasallar sayesinde, beynin nöronları bedenin geri kalan bölgeleriyle konuşur ve haberleşirler.

Transmitterler bir tür mesaj taşıyıcılardır.

Bunlar, bütün hücrelerin yaşamlarına etki ederler.

Düşünmek, beynin kimyasını çalıştırmak, bedenin her yanına tepkiler göndermesini teşvik etmek anlamına gelir.

Uyuyan bir kedinin omurilik sıvısından ufak bir miktar alıp, uyanık bir kediye şırınga ederseniz, o da derhal uyumaya başlar. Hayvanı uyandırmak için de, uyandırıcı bir kimyasalı omuriliğe şırınga edilmelidir.

Bizim acıya karşı direncimizi oluşturan şey, beynin ürettiği “endorfin” ve “enkaflin” biyo-kimyasallarıdır.

Örneğin “dopamin” adlı bir transmitterin, şizofrenlerin beyninde anormal denecek düzeyde çok olduğu gözlemlenmiştir.

Burada iki türlü düşünebilirsiniz; ya onlar salt bu nedenle şizofren olmuşlardır ya da şizofren oldukları için beyinlerinde madde artmıştır.

Zihin, maddi bir şey değildir. Ama yine de bu karmaşık iletişim molekülleri ile birlikte çalışabilecek bir yöntem geliştirmiştir.

Örneğin yalan makinesi, yine bu önerme temelinde iş görür.

İnsanların o andaki nabız atışları, göz bebeklerindeki değişmeler, ses tonlarındaki frekans değişimleri ya da tükürükleri incelenerek yalan söyleyip söylemedikleri anlaşılır.

Pinokyo hikayesi, bu açıdan birebir doğru gibi gözükmektedir.

Sinesteziyolojide, kas gerginliklerinin değişimlerine bakılarak, duygular konusunda büyük ip uçları elde edilir.
Bir arkadaşınızdan kolunu yan tarafa yere paralel bir şekilde uzatmasını isteyin.
Önce nötr bir durumdayken, onun kolunu iki parmağınızla yere bastırmaya çalışırken, direnmesini isteyin.
Bu direncin gücü konusunda bir fikre sahip olacaksınız önce.
Daha sonra, üzüntü verici bir anısını (çok ağır olmamak koşuluyla) içsel olarak yaşamasını isteyin. Ve aynı şekilde iki parmağınızla bastırarak, kolunun direncini ölçün.
Üçüncü aşamada, bu kez pozitif bir anı hatırlamasını isteyin ve yine aynı şekilde kolunun direncini ölçün.
Göreceksiniz ki, pozitif bir duyguyu hissettiğinde kol direnci güçlü, negatif bir duyguyu yaşadığında ise, kol direnci zayıf olacaktır.
Bu da, duygularla beden arasındaki bütünlüğe işaret eder.
Ama daha fazlası da var. Herhangi bir inanç cümlesini o kişiye tekrar ettirdiğinizde, kol direnci size tam gerçeği söyler.
Eğer bu cümleye inandığını söylüyor, ama kol direnemiyorsa, bilin ki, bu cümle onun gerçek inancını yansıtmamaktadır.
Belki bu, onun inanmak istediği bir şey olabilir, ama gerçekte inandığı şey değildir.
Çünkü inanç, (biyolojimizin özünde) hücresel düzeydeki bilgidir.
Ve böylesi temel bir bilgi, o kişinin hayatının ana motifi haline gelir.
Böylece bazı kişilerin neden mutlu olmak istedikleri halde olamadıkları da anlaşılır.
Bu kişinin koluna test uyguladığınızda sırada, pozitif bir cümle kurarsa, örneğin “bolluğu ve bereketi hak ediyorum” gibi, kolunun zayıf tepki verdiğini görürsünüz.
Bazı insanların neden bolluk içinde yaşamak istedikleri halde, yokluk içinde bulundukları ve
neden nitelikli ilişkiler kurmak istedikleri halde, çatışma yaşadıkları da bu yolla ortaya çıkar.
Çünkü zihinde ne varsa, dış dünyada da o olur.
Hücresel bellek düzeyinizdeki kayıt neyse, hayat size onu verir.
“Sıfır Noktasına Uyanış” adlı kitabın yazarı Greg Bradden şöyle bir deneyden

söz ediyor:
Bir biyolog olan Dr. Vladimir Poponin tarafından gerçekleştirilen bu deney, duygular ile beden arasındaki derin ilişkiyi göstermek bakımından çok dikkat çekicidir.
Bu deneyde önce bir kap boşaltılıyor ve kabın içinde vakum ortamı yaratılıyor. Orada sadece fotonlar (ışık parçacıkları) bırakılıyor, daha sonra bu fotonların dağılımı (yerleri) ölçülüyor. Ve fotonların kabın içinde rast gele dağıldıkları ortaya çıkıyor. Bu, beklenen bir sonuçtur.
Bundan sonra kabın içine DNA yerleştiriliyor ve fotonların dağılımı (yerleri) tekrar ölçülüyor. Bu kez fotonların DNA ile uyumlu olarak, bir sıra üzerinde ve düzenli bir şekilde yerleşmiş oldukları keşfediliyor. Bir başka deyişle fiziksel DNA, fiziksel olmayan fotonları etkilemiştir.
Ondan sonra DNA kaptan alınıyor ve fotonların dağılımı tekrar ölçülüyor. Fotonlar DNA'nın bulunduğu yerde sıralı ve düzenli olarak kalmaya devam ediyor.
Peki şimdi DNA, orada olmadığı halde fotonları nasıl etkiliyor?
Greg Braden, fotonlarla DNA'yı birbirlerine bağlayan bir enerji ağının var olması gerektiği sonucuna varıyor ve bu ağ sayesinde DNA'nın fotonlarla iletişim kurduğunu belirtiyor.
Sorunlara yol açan, bizim ikinci kişiliğimizdir. Öyle bir kök salmıştır ki varlığımızın derinliklerine, sökmek istesek de söküp atamayız. Ve aslında bunun pek de farkına varamayız.
Çünkü o kendini gizler ve kamufle eder.
O, sürüngen (ilkel) beynimizin kendisini koruma ihtiyacından kaynaklanan programının sonucunda olmuştur.
Ve eğer onun dilini bilirsek, onu oradan söküp atabiliriz kolayca.
Daha doğrusu yeniden programlayabiliriz.

SİZİN ZİHNİNİZ ONLARIN ZİHNİYLE BİR BÜTÜNDÜR

Seminerler vermek için gittiğimiz bir şehirde, ara verdiğimiz bir sırada, katılımcılardan bir tanesi bana üzüntüyle oğluyla sorunlarından söz etti.
Bu, sık karşılaştığımız bir durumdur. Anneler genellikle seminerlere sanki çocukları için gelir gibidirler. Onların sorunlarına çare bulmaya çalışırlar.
Oğlunu özel bir üniversiteye gönderiyordu. Onun için büyük paralar ödüyor, iyi bir eğitim alması için gayret gösteriyordu.

Buna rağmen, oğluyla arası hiç iyi değildi.
Onun bütün bu özverilerine rağmen oğlu, ona kötü davranıyordu.
“Ne yapacağımı bilemiyorum” diyordu.
Nerede bir iletişim sorunu varsa, orada mutlaka şu üç yanlışın yapılıyor olduğunu gözlemlerim bana öğretti:
Beklenti, suçlama, yönlendirme.
Büyük bir ihtimalle anne de, çocuk da bunarı yaptıkları için ilişkide sorun çıkmıştı.
Ben bunlardan söz ettiğimde, anne, üstü kapalı bir biçimde bu hataları yaptığını itiraf eder bir biçimde başını salladı.
Ben de ona, bu yanlışlarından arındıktan sonra, iletişimi uzaktan da yapabileceğini anlattım.
Oğlunun gözlerini bir televizyon ekranında gözünün önüne getirmesini ve şuna benzer şeyler söylemesini istedim:
“Sevgili oğlum, seni seviyorum ve aramızda sevgiye dayalı güzel bir ilişki olsun istiyorum. Bilerek ya da bilmeyerek şimdiye kadar bunun aksine şeyler yaptıysam senden özür diliyorum. Ben, sadece seninle iyi bir iletişim kurmak istiyorum. Bunun nasıl olacağı konusunda herhangi bir fikrim de yok.”
Bir ay sonra onunla görüştüğümüzde, sesi sevinçle doluydu.
“Biliyor musunuz ne oldu? Sizin söylediğiniz gibi bir kaç kere bu işlemi yaptım. Oğlum bir hafta sonra telefon açtı. Sesi tuhaf bir şekilde önceki tonlamasından daha yumuşaktı. ‘Anne ne yapıyorsun, bana gelsene’ dedi. Uçağa atlayıp, onun bulunduğu şehre gittim. Bütün gün oturup benle sohbet etti. Hatta bir ara benim saçımı okşayıp ‘Anne daha sık gelsene buraya’ dedi. Şaşırıp kaldım.”
Bu olay açıkça, bizim zihnimizin başka insanların zihinleriyle, uzaktan bile olsa iletişim kurabileceğini gösteriyordu.
Düşüncelerimiz, zaman ve mekan sınırı tanımadan başka insanlara ulaşabilirler.
Bu, hayatın en önemli sırlarından birisidir.
Siz kendiniz için ne düşünüyorsanız, insanlar da sizin içi onu düşünürler.
Değersiz olduğunuzu düşünürseniz, insanlar da size değer vermezler.
Değerli olduğunuzu düşündüğünüzde ise, aynı insanların size değer verdiklerini görürsünüz.
Onlar size, sizin istediğinizi verirler.
Aynı bir Kuantum fotonu gibi davranırlar.

Bir “Kuantum Çalışması” yaptığımız genç bir kadın, bir ay sonra şaşkınlık içinde şöyle diyordu: “Çok tuhaf. Kocam sanki bana biat etti. Bir dediğimi iki etmiyor. Hatta bir ara bana ‘Sana neden daha önceleri kötü davranıyordum bilemiyorum’ bile dedi.
Geçenlerde bana bin yüz liralık bir telefon aldı. Oysa önceleri sadece yüz liralık bir cep telefonu kullanıyordum. Ne oldu şimdi, ben değiştiğim için mi o da o değişti?”
Sadece insanlar mı?
Hayır, daha da fazlası var.
Her tür şey.
Organlar, mekanlar, kavramlar bile değişir!
Morfik Rezonans Kuramı’nın bulucusu Rupert Sheldrake türlerin birbirleriyle “morfik bir alan” vasıtası ile iletişim kurduklarını söylüyor.
Bu görüşün esası, benzer titreşime sahip kaynakların birbiriyle rezonansa girmeleri bilgisine dayanır.
Örneğin bir odadaki gitarın “la” sesi titreştiğinde, aynı odadaki örneğin piyanonun “la” tuşunun teli de titremeye ve “la” sesini çıkarmaya başlar.
Bu konudaki en ilginç olay, gliserinin kristalize olması ile ilgilidir.
1800’lerin sonuna kadar gliserinin kristalize olmadığı biliniyordu.
Fakat bir taşıma sırasında 7 santigrat derecede gliserinin kristalize olduğu gözlemlendi. Ve işin ilginç yanı, bu olaydan sonra gliserin artık 7 derecede kristalize oluyor!
Bu olayı şöyle bir açıklıyor Sheldrake: ”Türler arasında bilgi akışı, morfik alanlar vasıtası ile gerçekleşir. Türün bir kısmı yeni bir bilgiye sahip olduğunda, bu bilgi aynı anda türün bütün üyeleri tarafından da alınmış olur.”
Dünyanın belli dönemlerinde bazı fikir akımlarının birden bire moda oluvermesinin nedeni belki de budur. 68’lerde Hippilik akımıyla başlayan savaş karşıtı gençlik hareketi ve 80’lerde bireysel refah arayışları bir anda sanki gizli bir emirle bütün dünyaya yayılmıştır.
Bazen de bir bilimsel buluş, dünyanın farklı yerlerinde farklı bilim insanları tarafından ynı anda yapılır.
Sheldrake, işi daha da ileri götürerek, örneğin bir arabayla bir kez kaza yapılınca, bunun metalde bir kayıt haline geldiğini iddia ediyor ve aynı arabanın sık sık kaza geçirdiğini ileri sürüyor.

ZİHİN NEYSE, DÜNYA ODUR!

Dış koşulların geçici olarak değiştiği durumlarda bile, durumun bir süre

sonra tekrar zihnin haritasına uygun olan pozisyona geri döndüğü olaylar, bu görüşü desteklemektedirler.
Örneğin talih oyunlarıyla büyük paralar kazanan bazı insanların hayatı bana tam bir ibrettir.
Aşağıdaki gazete haberi, büyük ikramiyeyi bir değil, iki kere kazanan biri ile ilgili.
4 Ocak 2007 Perşembe günü çıkan Sabah Gazetesi'ndeki bir haberin başlığı şöyle: "Talihsiz Talihliler." Ara başlık; "İki kere tutturdu, ama sonra boyacılığa geri döndü." "Eminönü'nde boyacılık yapan Mustafa Savgın, Milli Piyango talihlilerinin belki de en şanssızı. Bir kez değil, 1978 ve 1982 yıllarında tam iki kez büyük ikramiyeyi kazanan Savgın, ilk ikramiyesini Kumkapı'nın ışıklı gecelerinde tüketti. İkramiyenin bir kısmını da esnaf arkadaşlarına dağıtan Savgın, ikinci ikramiyesini ise yaptığı evlilik yüzünden kaybetti. İkramiyeyi kazanınca, soluğu memleketi Adana'da alan Mustafa Savgın, kızın ailesinin istediği kilo kilo altınları ve çeyizlikleri düşünmeden aldı ve dillere destan bir düğünle evlendi. Ancak evlendikten sonra da eşinin ailesinin istekleri bitmedi. Karısının sorumsuzca yaptığı harcamalar da Savgın'ı bıktırdı ve evliliği birkaç yıl sonra hüsranla noktalandı. Kazandıklarının kıymetini bilemediğini belirten Savgın, yine beş parasız olarak İstanbul'a, eski mesleği boyacılığa döndü." Bu haberinin yanındaki fotoğrafta, boyacı sandığının arkasında oturan yorgun, küskün ve yaşlı bir adam objektiflere bakıyordu. Paranın nasıl kazanıldığını ve dolayısıyla değerini bilmeyen birinin hazin hikayesi. Böylesi bir duruma, bir de ancak başkalarına para verdiğinde saygın ve değerli olacağını sanmak düşüncesi de eklenince, böyle bir sonuç kaçınılmaz oluyor.
Yani zihinsel dünya değişmezse, dış dünyanın değişmesi, durumu değiştirmiyor. Eninde sonunda dış dünya, zihinsel dünyamıza uymak zorunda kalıyor.

ZİHİNSEL İÇERİKLER, HAYATIN DÖNGÜLERİDİR

İnsan neden yaşar?
Aşağıdaki cevaplardan doğru olanı işaretleyiniz:
a) İnsan bir sperm ile bir yumurtanın birleşmesinden oluşan bir canlıdır, işte hepsi bu kadar. Bunun dışında bir anlam aramak gereksizdir. (Varoluşçu yaklaşım)
b) Doğduk, yaşıyoruz ve ölüp gideceğiz. Ne olmuş yani? ("Her şeyi bilen

adam” yaklaşımı)
c) “Neden yaşıyoruz?”dan çok nasıl yaşayacağımız önemlidir aslında ve bu soruyu sormak boşa gayrettir. (Felsefi yaklaşım)
d) Mümkün olduğu kadar güven içinde olmak, konforlu, iyi bir hayat yaşamak için. (Pratik yaklaşım)
e) İyi bir kul olmak ve Tanrıyı memnun etmek için.(Dindar yaklaşım)
f) Bu soruyu hep sormak ve hiç cevap alamamak için. (Karamsar yaklaşım)
g) İyi bir vatandaş ve iyi bir insan olmak için.(Demokratik yaklaşım)
h) Hepsi ya da hiçbiri.
Kitabın en başında yaptığımız test gibi, bunun da doğru cevabı (h) şıkkıdır. Yani hepsi doğrudur ve hiçbirisi doğru değildir.
Çünkü her insan bu soruyu kendi dünya modeline (paradigmasına) göre cevaplar ve hayatı da bu modelin birebir yansıması halini alır.
Aslında en doğru cevap, hayatın pratiğinde yatar. Nasıl bir hayat yaşadığımızda mutlu, güçlü, sağlıklı ve huzurlu oluyorsak, o zaman hayat amacımızı yerine getirmişiz demektir.
Yaşamımız ile düşüncelerimiz ve inançlarımız arasındaki ilişkiye baktığımızda bir çok şeyi fark ederiz. Diğer insanların hayatlarını da bu gözle incelediğimizde, açık olarak bir şey görürüz:
Hayatın amacı “olmak”tır.
Ne olmak? “Kendin olmak.”
Ya da “öz potansiyelini açığa çıkarmak.” Zaten içimizde var olan şey, yani “olduğumuz şey” haline geldiğimize hayat amacımızı yerine getirmiş oluruz.
Bu durum, bir kaktüsün kaktüs olması, bir elmanın elma olması ya da bir suyun su olması gibi bir şeydir.
Fakat elma, ağaç ve su için çok doğal olan bu durum, insan için bir farkındalık durumudur.
Fark etmek, olmadığımız şey olmayı deneyerek, aslında ne olduğumuzu bulmaktır.
Ruhsal öğrenme, karşıtların birliğinde yatar.
Yani gücü, zayıflığı yaratarak; sevgiyi, nefreti ve yaratıcılığı da baskıyı yaratarak bulmak.
Ve tabii ki sağlığı da hastalıkta bulmak.
Bu, bir oyundur aslında. Bir yaratma oyunu.
Sorun, oyunun kendisinde değildir. Sorun, bunun bir oyun olduğunu unutmamızdan kaynaklanır. Oyunu sizin yarattığınızı unutursanız o zaman

paradigma şöyle olur:

Hepimiz aslında O'nu arıyoruz. Tüm maceralarımızın özeti budur. O'nun sevgisini, O'nun koruyuculuğunu, O'nun yanındayken hissettiğimiz gücü ve bütünlüğü arıyoruz.
Bütün faaliyetlerimizin ve uğraşılarımızın gerisinde bu tutku yatıyor.

İNSANIN YAŞAM GÜVENLİĞİ TEHLİKEYE GİRİNCE

Basit bir hücre, basit bir mantıkla çalışır: "Kendini koru!"

Bu ifade, aynı zamanda korunmak için, şu ilkelere uymayı da gerekli kılar:
a) Dikkatli ol!
b) Seni koruyacak her şeyi (kişi, söz, davranış, renk, koku ve her şey) tanı ve bir sepete koy.
c) Seni tehlikeye atacak her şeyi de, diğer bir sepete koy.
d) Her ne pahasına olursa olsun (buraya dikkat buyurun lütfen!) tehlike bildiğin şeylerden
uzaklaşacak ve güvenli bildiğin şeylere yaklaşacaksın!
İşte "egosal bilinç" de aynı mantıkla işler.
Eğer başarıyı tehlikeyle ilişkilendirmişse, bizi ondan uzaklaştıracaktır. Hem de bin bir numara ve düzenle. Egosal bilinç bunu çok iyi yapar çünkü bu sırada yine bizim en güçlü yanımız olan ön beynimizi kullanır. Biz bir yanımızla deli gibi başarılı olmaya çabalarken, o buna engel olur. Eğer

sevgiyi tutsaklıkla ilişkilendirmişse, bizi ondan uzaklaştırmak için her şeyi yapar.
Biz, sevmek ve sevilmek için akla karayı seçerken, o bizi büyük bir hünerle oyalar.
Bir arkadaşımın ilginç bir köpeği vardı. Evlerine ziyarete gittiğimde, arkadaşım bana sıkı sıkı tembih ederdi: "Aman severken dikkat et, kafasını değil boynundan okşa" diye. Ben de öyle yaptım. Bir keresinde bana iyice alıştığına karar verdiğimde, şöyle başını bir okşayayım dedim. Dönmesi ile elimi kapması bir oldu. Neyse ki dişlerini geçirmedi koluma. Benim her yerde, her koşulda otomatik olarak her şeyin nedenini araştıran zihnim, bu olayla ilgili düşünmeye başladı. Hayvan neden böyle davranıyordu? Oysa benim hiç kötü niyetim yoktu. Ben onu seviyor, okşuyordum. Üstelik köpekler, başlarının okşanmasından hoşlanırdı. Bu köpeğin davranışı anormallik gösteriyordu. Onun böyle davranmasının mutlaka açıklaması olmalıydı.
Sonunda yanıt geldi. Arkadaşım: "Aslında çok uysal bir köpekti. Bir gün eve gelen bir ailenin küçük çocuğu, kafasından sevip okşarken, işin dozunu arttırdı ve onun kafasına vurmaya başladı. Elinden zor aldık." "Hah" dedim, "şimdi oldu! Bunu da çözmüş olduk!"
Bu köpek konuşabilseydi, bir arkadaşıyla sohbetinde şöyle şeyler söylüyor olurdu: "İnsanlara güvenilmez kardeşim, önce severler, sonra vururlar, özellikle başını okşayan insanlar sahtekardır. Onun için birisi başımı okşamaya kalkıştığında, bir süre sonra kafama vurmaya başlayacağını bildiğimden, hemen onun elini kaparım."
İşte, herhangi bir tehlike söz konusu olduğunda insanlar da aynı şekilde davranır ve kendilerine sevgi vermek isteyen elleri iterler. Başarılı olması için önüne çıkan fırsatları da tehlikeli bir şey olarak algılarlar.
Çünkü insanların da köpeklerin de sürüngen beyinleri vardır.

ÇEKİRDEK İNANÇ HEP TEKRAR EDEN OLAYLARI OLUŞTURUR

"Çekirdek inanç" neyse, hayatın kendisi de o olur. Bu yasa, holografik mantığa da uyar. En küçük birimdeki yazılım, bütünün bilgisine sahiptir ve uygun koşullar sağlandığında, tek başına "bütünü" yeniden oluşturabilir.

Nasıl ki bedenin en küçük bir parçası (kan, idrar, hücre gibi) bütün beden hakkındaki bilgiyi iletirse, çekirdek düşünceler de kaderimiz hakkında bilgi

verirler bize.
Hatta bu konuda biraz ileri gidip, en küçük bir yaşam deneyimden, davranışlarından ya da sözünden, o kişinin temel inancını bulmaya çalışırım. Tahminlerim çoğunlukla tutar. Çünkü bu, hayatın evrensel matematiğidir. Çekirdek inancın döngüsü neyse, hayatın döngüsü de o olur.
Beynim, bir tür mesleki çarpıtma olarak, böyle çalışıyor.
Bir taksiye bindiğimde bile, bir süre sonra şoföre danışmanlık yaparken buluyorum kendimi.
Çünkü bu formül, her seferinde doğru çıkıyor. İnsanların bunu fark etmemeleri ve tekrarlanıp duran kısır döngülerinin acısını yaşıyor olmaları sıkıyor canımı.
Sadece çekirdek inanç değil, onun açılımı olan ikincil inançlar da benzer sonuçlar doğmasına neden olurlar.
Parayla, işle, ilişkilerle ve her şeyle ilgili inançlarımız ve beklentilerimiz kendisine uygun sonuçlar yaratır.
Örneğin, dünyanın adaletsiz bir yer olduğuna inanan bir kişi haksızlıklara uğrar, hayatın zor olduğuna inanan bir kişi ise, zorluklarla mücadele etmekten kurtulamaz.
Fakat insanlar bu kısıt döngülerinin farkında değillerdir. Çünkü sürüngen beyinleri, o konuda kör bir nokta yaratmıştır.
İşte şimdi size hayatınızın döngülerini fark etmeniz için bir çalışma öneriyoruz. Elinize kağıdı ve kalemi alın:

- “Hemen şimdi aklınıza gelen, dört, beş olayı yazın.
- “Hangi tarihte, ne olmuştu, siz ne hissetmiştiniz ve ne düşünmüştünüz?”

Bunları da olayların yanlarına not edin.
Bir örnek verirsek: “Beş yaşlarındayken annemle babamı tartışırken gördüm. Çok korktum. ‘Ya yalnız kalırsam?’ diye düşündüm ve uslu bir çocuk olmaya karar verdim.”
Genellikle, verdiğiniz son karara kadar olayı net bir biçimde hatırlarsınız. Tam o anda verdiğiniz belirleyici karar, hayatınızın sonraki tekrarlarında saklı olarak hep karşınıza çıkar.
Ne zaman bir sorunla karşılaşsanız, hemen taviz verir ve sizden beklenenleri yerine getirirsiniz. Sonra bu, hep böyle devam eder ve siz sonuçta bundan pek de memnun kalmazsınız.

BİR KURBAN YETİŞTİRMEK İÇİN SEVGİSİZ BİR ÇEVRE,

EN İDEAL ZEMİNİ OLUŞTURUR

Çalışmalarım bana, sevginin insan hayatında ne kadar önemli olduğunu hep göstermiştir.

Sevgisizlik ortamı, çocuklukta bir güvensizlik zemini oluşturur ve en küçük bir travmada, devreye sürüngen beynin koruma stratejisi girer.
Bu arada, gerçekten sevmeyi başarmış olan çok az kişinin bulunduğunu söylemeliyim.
Çünkü gerçekten sevmek için, bütün koşullandırmalardan, beklentilerden ve sınırlamalardan kurtulmuş olmak gerekir.
Bu ise, zor bir iştir. Çaba göstermeyi, kültürel kalıpların ötesine geçmeyi, düşünmeyi, kendini anlamayı ve değiştirme yeteneğine sahip olmak zorunlu kılar.
Gerçekleri değiştirmeye çalışmak yerine, kendini, varolan gerçeğe uyumlu hale getirme yeteneğini de gerektirir.
Karşımızdaki kişinin dünya modeline saygı göstermeyi, onu eğip bükmeye çalışmadan, onunla ilişki kurmayı gerektirir.
Zor iştir, yani zahmetlidir.
Özgür olmayı ve başkasının seçimlerine saygı duymayı şart koşar.
Sıkı bir çalışmanın sonunda elde edilebilir.
Geçmişte bir Gülyüzlü bu işe: “Büyük Cihad” adını vermişti.
Zor ve ince bir iştir.
Bu işe ne kadar emek verirseniz, o da size misliyle kazandırır.
Mutluluk, neşe ve bolluk olarak hayatınıza geri döner.
Aslına bakarsanız, insan sevmeye mecburdur. Çünkü O, Tanrının sevgisinden yaratılmıştır.
Sevmek, onun kaçınılmaz kaderidir.
Yani ya sevgiyi öğrenecek ya da sevgiyi öğrenecektir!
Üzerinde yaşadığımız dünya treni, bizi oraya götürmektedir zaten.
En akıllıca olanı, bu işi bir an önce kıvırmaktır.

TEPKİSEL ZİHNİ DEVREYE SOKAN SEVGİSİZLİK ÖRNEKLERİ

Daha anne karnındayken istenmediğini hisseden bir bebek, yaşamsal anlamda kendisini güvende hissetmez. Ve hemen devreye sürüngen beynin tepkisel zihni girer.

Kaygılı ve korku içindeki bir hamile anne de aynı etkiyi oluşturur. Çocukta, anne baba arasındaki bağırtılı kavgalar da ilkel bir düşünce tarzını devreye sokan önemli bir durumdur.
Toplumun büyük bir kısmını, küçükken cinsel tacize uğramış olan yetişkin insanlar oluşturur.
Çoğu, bu gibi deneyimlerini bastırmış ve bilinçaltına itmişlerdir. Fakat bunların etkileri çok ağır olarak, bütün hayatları boyunca devam eder.
Acı olan, bu işi ailedeki çok yakınların yapıyor olmalarıdır. Baba, dayı, ağabey gibi.
Bu gibi tacizler aile büyükleri tarafından bilindiği halde, çeşitli bencilce sebeplerden dolayı üstleri örtülmektedir.
Bazı aileler, çocuklarının birer yıldız ya da birer kahraman olmasını isterler. Onlar, içi boşalmış öz güvenleri ya da içi boş gururları çocukları aracılığı ile bu şekilde doldurmaya çalışırlar.
Kız çocukları olacağı için yasa bürünen ailelerde de, çocuğun ilkel beyni ilkel bir strateji oluşturur; dişiliğini reddeder, erkek gibi bir kız olmaya çalışır.
Anne babanın çocukları için kendini feda etmeleri, çocuğun da kendini onlar için feda etmesine yol açar.
Bir de çocuklarına “aman sen dur, biz hallederiz” diyen aileler vardır. Onlar da çocuklarının güvensiz ve pısırık olmasına yol açarlar.
Aşırı katı ve kuralcı bir ailede yetişen bir çocuk, eleştirici ve memnuniyetsiz biri olur çıkar.
Kendini bir yandan bu kurallara uydurmaya çalışırken, bir yandan da aşırı derecede kural tanımaz ve sınırları olmayan birisi haline gelir.
Kendi dertlerine, işlerine gömülüp, çocuğu “görmeyen” aileler de sürüngen beynin devreye girmesine sebep olur.
Bir de adam olmamak için komut almış olan kişiler vardır. Bunların küçükken sıkça duydukları cümle: “Sen adam olmazsın!”dır.
Bütün bunlar, kişinin kendi yaşamsal güçlerini devre dışı bırakan, aklını ve enerjisini tüketen stratejiler oluşturur. Kişiyi yorar, üzer, bunaltırlar.
Fakat aynı zamanda kişide kör bir nokta da oluştururlar.
Böyle bir kişiye ailesinin kendisini nasıl bir özveri batağına sapladığını anlatmaya çalıştığınızda: “Ama onlar iyi insanlar!” şeklinde savunmayla karşılaşabilirsiniz.
Örneğin ailesinin kendisini nasıl bir özveri batağına sapladığını göstermeye çalıştığınızda “ama onlar iyi insanlar!”gibi bir savunmayla karşılaşırsınız.

Bu direnç çeşitli kılıklara bürünebilir. “Ben hepsini unuttum!” ve “Ben onları affettim!” bunlardan ikisidir.
Ama dikkatli bakarsanız; ifade edilmemiş öfkelerinin seslerinden ve gözlerinden bulundukları alana yayıldığını görebilirsiniz.
Bütün bu sevgisizlik durumları, insanın koşulların kurbanı olduğu fikrini pekiştirir gözüküyor ve böyle düşündüğümüzde sahici mazeretler bulmamız mümkün.
Bu da, başlangıçta insanı rahatlatır ve sorumluluğu annenize, babanıza yüklemenize yol açar.
Ama insanı, yaratıcı, özgür ve güçlü kılmaz.
Başının ağrısını geçiremez. Bel fıtığını yok etmez. Bu amaç, bilinçaltlarının derinliklerinde bir ana program olarak öylece durmaktadır.
Mazeretlerden ya da suçlamalardan oluşan resmin görünen tarafının arka planında çok farklı bir sır gizlidir.
Bu sır , insanın koşulları tümüyle seçen bir varlık olduğu gerçeğidir.
O hayatının amacını ve bu amaçlar için en uygun araçları seçen varlıktır. Bu yüzden, amacı için en uygun anne babayı da seçecektir kuşkusuz.

Ruh kendisini ancak karşıtlarda tanıyabilir. Ne olduğunu öğrenmek için, ne olmadığını deneyerek. O yüzden, sevgiyi tanımak için sevgisizliği, gücü öğrenmek için de güçsüzlüğü denemeye ihtiyacı vardır.

HAYATIMIZIN AMACINA GÖRE BİR AİLE SEÇERİZ

Eğer, çekirdek inanç bütün hayatımızı etkiliyorsa, bu inanç anne babamızla ilişkimizden oluşuyorsa, onlar tutumları bütün hayatımızı şekillendirmiş olacaktır. Bu yüzden biz, ruhsal düzeyde hayat amacımıza uygun bir aile seçeriz.

Öğrenmek istediğimiz konu neyse ona göre seçtiğimiz bu aile, bize gereken tekamül eminini sağlar.
Bu konuda olağanüstü bir planlama söz konusudur.
Bunun ak durum, yine bizi kurban düzeyinde tutar.
Hepimizin biri genel, biri de özel olmak üzere iki çeşit hayat amacımız vardır.
Genel hayat amacı, “Tanrısallığımız”ın keşfidir.
Yaşadığımız her şeyin yapıcısı olduğumuz gerçeğini bilmek, sonra da bilerek yaratmaktır.
Düşünmek, tasarlamak ve onu realiteye dönüştürmektir.
Ve bunu bilerek, bilinçli olarak ve hayır yolunda kullanmaktır.

Özel hayat amacı ise, o an kişinin öğrenmeyi (aslında hatırlamayı) arzu ettiği konuya ya da konulara göre değişir.
Birkaçını sıralarsak: Güç, anlayış, ifade, sabır, saygı, yaratıcılık, sevgi gibi konuları deneyimleyerek, bilgelik haline getirmek için hayat planları yaparız.
Bir konunun öğrenilmesi, genellikle bir tek hayatta mümkün olmaz. Bu iş için birçok hayata ihtiyaç duyarız. Seçtiğimiz hayat amacı neyse, seçtiğimiz anne-baba da ona uygun olacaktır. Bize o konuda tersine deneyimler yaşatacak ailenin içine doğarız.
Örneğin gücü öğrenmek istiyorsak, eksen karakterimiz (yani, en çok cebelleştiğimiz kişi) güçsüz birisi olur. O, bize, karar vermemeyi, istememeyi, hayır dememeyi empoze ederek, bizi bunların tersi olmaya zorlar.
Ruhsal düzeydeki hatırlama süreci ancak böyle işler.
Dolayısıyla, bizi en çok zorlayan kişiler bizim en büyük öğretmenlerimizdir.
Bunu fark etmeden ve kabul etmeden, kişinin tam özgür olması mümkün değildir.
Çünkü hep o kişiye öfke duyar, mutsuzluğunun sebebi olarak hep o kişiyi ya da benzerlerini görür ve bu öfkesini daha sonra başkalarına taşıması da kaçınılmaz bir hal alır.
Gerçekten “iyi” ve “mutlu” olmak ancak böyle mümkün olur. Kendi yarattığımız ve planladığımız hayata sahip çıkarak, sorumluluk alarak.
Aksi halde hep yarım, hep eksik, hep bir kurban olarak hissederiz kendimizi.
Bu konu daha geniş olarak, “Hayatlarımızın en yüce amacı” kitabında anlatılacaktır.

DEĞİŞİM TAKVİMİ

Sürüngen beynin değişiminden sonra, kişi bir değişim döngüsüne girer. Buna daha çok kendi olma süreci diyebiliriz.

Eğer gerçekten kilit kırılmışsa, değişim kaçınılmaz olur.
Ve bu değişim süreci, adım adım gerçekleşir.
Birinci dönem, “ikinci kişiliğin tahliye” dönemidir. O, pılısını pırtısını toplayıp-gitmek üzeredir.
Bu yüzden kişinin yaşantısında kısa süreli gel-gitler ortaya çıkar. Bu süreç yaklaşık kırk günü kapsar.
Bu süreçte “ikinci kişilik” adete “iyot” gibi açığa çıkar. Bir katılımcı bir seminer sonrası bana şöyle demişti: “Gece yatağa yattığımda kafamın içinde bir konuşma duyuyorum.” “Ne diyor sana?” diye sorduğumda ise, şu cevabı

almıştım: “ Sorun senin değerli olduğunu bilmende değil, bunu sen zaten biliyorsun, sorun başkalarının seni değerli bulmayışında.” Tam bir ego sesiydi bu.
Atı, arabanın arkasına koyuyordu.
Bunun üzerine ben de ona şunları söyledim: “Bu ses senin ‘ego sesin’ ve o ses hep vardı. Ama sen onu, kendi düşüncelerin sanıyordun. İlk kez senin dışında algılıyorsun onu. Bu nedenle sana tuhaf geliyor.”
Daha sonra, artık yeni kişiliğinin kuralları geçerli olmaya başlar
Örneğin kolay kolay “hayır” diyemeyen birisi, yavaş yavaş “hayır” demeye ve kendi haklarını talep etmeye başlar.
Böyle olunca, çevresinde kendisini ezen ve kullanan insanlar, yeni kurbanlar aramak üzere yanından uzaklaşırlar.
Bir sonraki dönem “hizalanma” dönemidir. Çevresinde yer alan, ama kendisini çok fazla mutlu etmeyen ve ona bir faydası olmayan kişiler sahneyi terk etmeye başlar.
Birden bire bir olay olur ve o kişiler tek tek hayatınızdan uzaklaşıp-giderler.
Bu, bazen bazı eşyaların kaybı şeklinde de tezahür edebilir.
Kimlik ve ehliyetleri yitirme. Eşyaların çalınması gibi durumlar sıkça görünür.
Kimi zaman da, bazı kısa geri dönüşler yaşanır. Uzun sür bastırılan öfke duyguları serbest kalırlar ve kişi bu duruma şaşırarak: “ Ne oluyor bana?” diye düşünmeye başlar.
Yada kendini tam ifade edemediği, yeteneklerini tam kullanamadığı mesleğini veya işyerini değiştirir.
Bazen de bulunduğu yerde yükselerek, hakettiği mevkilere gelir.
Bu sırada ilginç rastlantılar olur. Yeni insanlarla tanışmak, yeni bilgilere ulaşmakla ilgili eş zamanlılıklar ortaya çıkar.
Sanki bir şeyler sizi kendiliğinden yönlendirmekte gibidir.
Yeni iş teklifleri almanız ya da işinizde yeni olanakların ortaya çıkması kuvvetle muhtemeldir.
Bekarsanız, hayatınıza sizi mutlu eden ve iyi anlaştığınız kişi dahil olabilir.
Bu olay tabii ki birden bire ve tek seferde ortaya çıkmaz. Yavaş yavaş ve birkaç denemeden sonra o kişiye rastlarsınız.
Hayatınızda bolluk ve bereket akışı başlar.
Sağlık sorunlarınız varsa, bunlar çözülmeye başlar.
Üçüncü çeyrek “mucizeler” dönemidir. Ya da önceki kişiliğinizin “mucize”

olarak tanımlayacağı şeylerin dönemi.
Her şey kendiliğinden, kolayca, en iyi şekilde ve planlasanız bile olamayacak kadar mükemmel olduğu için buna “mucize” dersiniz.
Oysa bu, yeni ve gerçek kişiliğin aktive olmasından kaynaklanan doğal bir durumdur.
Bir sonraki dönem “yeni hayat” dönemidir. Bu dönem, her şeyin tam da sizi ifade eder biçimde gerçekleştiği dönemdir. İçinde oturduğunuz ev, onun bulunduğu semt, yanınızdaki
eşiniz, çevrenizdeki insanlar, yaptığınız iş tamamen sizi yansıtır. Sizi mutlu eder. Sanki siz cennetinizi yaratırsınız. Böylesi değişimleri yaşayan çok kişi var katılımcıların arasıda. Hemen hemen ortalama yüz kişiden, belki de doksan beşi.
Ama birisi var ki, onun olayını “Kuantum Düşünce Tekniği”nde anlatmıştım. Hani şu kaza geçiren ve arabası yan yatan kişi.
Onunla sonraki dönemlerde sık sık görüştük. Bu görüşmelerimiz nedense hep telefonla oldu. Onun gelişme sürecini izlemeye karar vermiştim çünkü. Her seferinde yeni bir iyi haberini alıyordum. Çalışmaları yaptıktan bir süre sonra kendini çok iyi hissettiğini, bir de şu ilişki meselesini halletse harika olacağını söylüyordu.
Aradan bir süre daha geçti. Biz İzmir’den tekrar İstanbul’a döndük. Ve onu, yeni açtığımız yerin açılışına davet ettik. Orada kendisinden söz etmesini ve hikayesini anlatmasını istedim.
O aynen şöyle söyledi: “Gelmek isterim ama yeriniz gerçekten çok uzak. Ben şimdi evliyim bir de. Hani eşim müsait olur mu bilemem.” Bunun üzerine ben atıldım, “Çok güzel evlendiniz demek.” “Evet, evet evlendim. Hem orada ne anlatırım bilemiyorum. Çünkü zaman zaman ‘sizin seminerinize gelen ben, gerçekten ben miydim acaba?’ diyorum kendi kendime. Sonra şöyle diyorum: “Yok yok, o zaman ki ben, ben değilmişim meğerse!”
Bu sözler, harika bir biçimde, sahte benliğinden kurtulmuş bir kişinin ifadesini yansıtıyor.
Evet gerçekten de o
benimle Kuantum çalıştığında gerçek kendisi değildi. Zaten bu çalışmaya onun için ihtiyaç duymuştu ve onun için mutsuz birisiydi. Gerçek kendisi olamayan bir kişi nasıl mutlu olabilir ki?

Şükretmek, bedenin çevresindeki manyetik alanı güçlü kılar, bu da kendinize bolluğu ve iyiliği çekmenize yol açar. Şükür, yaşadığınız her şeyi sizin oluşturduğunuzu ve bunun, kendinizi keşfetmek için en ideal yol olduğunu bilmenizden kaynaklanır.

Eğer hep şikayet ediyorsanız, "kendi yaptığınız programı kendiniz reddediyorsunuz" demektir. Bu da, çevrenizde kırık ve güçsüz bir alan oluşturur. Sonuç olarak, hep yokluk ve acı deneyimlerini kendinize çekersiniz. Sözünü ettiğim şey, tamamen bir fizik kuralıdır ve aynı zamanda da bir gönül kuralı. İkisi birbirlerinden pek de farklı değildirler ya aslında!

BÜTÜNSEL HAYAT AĞACI

İnsanın hayatı ve kaderi "çekirdek inanç" tarafından oluşturulur. Çekirdek inancın "öyle" ya da "böyle" oluşunu da hayatın amacı belirler. "Hayat amacı" neyse, "çekirdek inanç" onun tersi olur.

Aşağıdaki şemayla konu daha açık bir şekilde şekillenir.

Ağacın gövdesi, kişiliğimizi temsil eder. Ana dallar, hayatımızın önemli güç kaynaklarıdır. İş, ilişki, sağlık ve sosyal çevre gibi.

Ve ağacın meyveleri de, hep birbirlerine benzeyen olaylardır.

Kökler, küçükken yaşadığımız önemli olayları temsil ederler.

Ve ağacın en temelindeki tohum, çekirdek inancımızı temsil eder.

Bu nedenle hayatımızda yapmaya çalıştığımız yüzeysel değişiklikler, pek bir işe yaramazlar.

Bir belirtiyi yok ettiğinizde, aynı belirti kılık değiştirerek karşınıza yeniden çıkar.

“Kuantum Çalışma” ise değişime temelden başlar. Çekirdek inancı değiştirerek, insanın hayatını bütünüyle değiştirir. İş, sağlık, ilişki ve diğer her şey bakımından.

Kişi önce, geçmişte yaşadığı olaylarla ilgili unuttuğu şeyleri hatırlar ve çarpıttığı şeyleri düzeltir. “Aslında durum pek de o kadar kötü değilmiş!” demeye başlar.

O kötü olayların yanı sıra, bir çok da güzel anılar dolmaya başlar hafızasına.

Bu işlemler, kendiliklerinden gerçekleşirler. Bu sırada bilinçaltı, kendi kendisini yeniden düzenleme çalışmasına girişir. Yaklaşık yirmi günde

tamamlanır bu süreç.
Sonra bunun, davranışlara dönüşmesi sürecine girilir. Gerçek kişilik de yavaş yavaş belirmeye başlar.
Olaylara nasıl tepki vereceğini düzenler. Örneğin daha önce kolaylıkla "hayır" diyemeyen bir kişi, gerektiğinde "hayır" diyebildiğini fark eder. Bu da, kendiliğinde ortaya çıkar.
Bu süreç, ortalama kırk gün sürer.
Sonra, iş hayatında değişimler başlar.
Kendi yeteneklerini kullanıp, keyifle ve neşeyle çalışarak hak ettiği parayı kolayca alır.
İlişkilerinde, kolay iletişim kurmaya ve kendini rahatlıkla ifade etmeye başlar.
Anlar ve anlaşılır.
Sevgiden ve duygularını göstermekten korkmaz.
Sosyal çevresi, yeni kişiliğinin tercihleri doğrultusunda yeniden oluşmaya başlar.
Bu süreç, eğer "çekirdek inanç" değişmişse, ortalama üç ay içinde gerçekleşir.
Ardından, hayatın yeni döngüleri yeni pozitif inanca uygun olarak oluşmaya başlar.
İlginç rastlantılar ve olaylar yaşanır.
Rastlantıları oluşturmak için kişinin ayrıca çaba sarf etmesine gerek yoktur.
Ve yaklaşık bir yıl sonra, kişi, doyum verici ve mutlu bir hayatı yaşamaya başlar.
Bu arada tabii ki yine zorlayıcı olaylarla karşılaşacaktır.
Ama artık, bunları aşmak için gerekli güce sahip olduğunu bilir.
Hem zaten o hayatla cebelleşmeyi bırakmıştır. Hayatla dans etmektedir.
En büyük sır, insanın Tanrısal bir varlık olduğu ve Tanrı'nın halifesi olduğu gerçeğidir.
Bu sırrı reddettikçe yokluğa ve sıkıntıya mahkum ederiz kendimizi.
Halifeliği reddettikçe başımıza bunların gelmesi kaçınılmazdır.
Aslında bu pek de sır değildir ya. Tanrı kendi kitabında bunu açıkça yazmıştır.
"Yo…yo… bu kadarı da fazla artık!"

"HALİFE" GİBİ BİR YAŞAM

İnsanlarla birebir yaptığım bütün çalışmalar, Kuran'ın insanın yaratılışı

ile ilgili ayetlerinde altı çizilen bilginin ne denli evrensel olduğunu gösterdi bana.

Yani kendi deneyimlerimden yola çıkarak, bu sonucu teyit emiş oldum.

Allah, insanı yaratırken, meleklere: “Ben, yeryüzünde bir halife yaratacağım.” diyor.

Dikkat edin “ben yeryüzünde bir varlık yaratacağım” demiyor.

“Halife” diyor.

Halife ne demektir? Kelime köküne baktığımızda, “halef” sözcüğünün, bir kimsenin (selef) sahip olduğu tüm imkanları kullanmaya yetkili olan kişi anlamına geldiğini görüyoruz. Burada sözü geçen “selef” de Ahmet ya da Mehmet efendi değil. Yaratanın bizzat kendisi ve Yaratanın bizzat kendisi kendi kitabında bunu açıkça ifade ediyor.

Bu durumda “insanın yeryüzünde Tanrısal nitelikleri kullanmak üzere yaratıldığı” sonucu ortaya çıkıyor açıkça.

Güç, yaratıcılık, bilgi ve şefkatle yoğrulmuş niteliklerden oluşan bir “öz” olarak insan yeryüzünde bütün bu niteliklerini kullanmak zorundadır.

İşte burada, tam bu noktada durup-düşünmek gerek. Hem de uzun uzun.

Ya da bu noktada sevinçten havalara uçmak gerek. Bunu kutlamak gerek.

İnsanların sorunlarının temeline indikçe, karşımıza işte bu “Halifelik” niteliği çıkıyor. Bütün sorunların da bu niteliğin reddedilmesinden kaynaklandığını görüyoruz.

Yani insan, aslında ne olduğunu inkar ediyor. Böyle olduğu için de, bir halife gibi değil de bir köle gibi yaşamayı tercih ediyor.

Halife olmayı reddediyor. Reddettikçe ve reddettiği için de sorun ve acı yaşıyor.

Maslow şöyle demişti: “Yetenek ve kapasitenizi inkar ettikçe, sizin için acı ve sorun kaçınılmazdır.”

Mevlana’nın dediği gibi yapmıyor yani “olduğu gibi görünmüyor”. Olmadığı gibi olmaya çalışıyor.

Bunu ne kadar başarabilir? Bu, imkansız bir şeydir. Bir çınar ağacının kedi olmaya çalışması ne kadar abesse, o kadar da saçma bir çabadır.

Bir çınar buna hiç yeltenmez, ama insan bunu yapabilir.

İşte aslında bu bile, onun halifelik niteliğinin özelliği değil midir?

İnsan o kadar halife ki, kendi kendisini hasta edebiliyor!

İnsan o kadar halife ki, kendisini fakirlik ve zaruret içinde yaşatabiliyor!

Böyle yaparak, halifelik vasfını tersinden gösteriyor aslında.
Peki, bunları yapmaya muktedir olan, tersini de yapmaya muktedir değil midir?
Tabii ki öyledir!
Aynı hasta ve sorunlu insan, Tanrısal Zihni'ni devreye soktuğunda sonucu değiştirebiliyor çünkü.
Bu konuda sizlere aktaracağım harika bir örnek var.
Ayaklarında sorun olan birisiyle "Kuantum Çalışması" yapıyorum.
Ona, düşüncelerimizin hayatımızı nasıl etkilediği konusunda örnekler sıralıyorum.
Bu konuda onu ikna etmem, pek zor olmuyor. Çünkü çok da yabancısı değil bu yaklaşımın.
Kendisi bir Reiki uzmanı aynı zamanda.
Aşil tendonunda sorun olduğunu söylüyor. Yürümekte zorluk çekiyor. Özellikle merdiven inerken zorlanıyor.
Çalışmaya başladığımızda, ayağıyla ilgili sorunun ilerlemekle ilgili bir korkuyla ilişkisi olduğu varsayımından yola çıkıyoruz.
Yine bir keşif yolculuğuna başlıyoruz.
İlk seanstan sonra, ayağındaki sorunun ne ölçüde çözüldüğünü kontrol ediyoruz.
Bu kontrol, çok basit bir yönteme dayanıyor. Ayağa kalkıp yürümeye ve biraz da merdiven basamaklarından inişe.
İkinci seansta, onun insanlara duyduğu güvensizliği keşfediyoruz.
Çocukken tacize uğramıştı. "Evet, şimdi sebebi bulduk!" deyip ayağın iyileşmesini bekledik. Bunun için bir süre geçti. Fakat tatmin edici bir sonuç alamadık.
Bu nedenle araştırmaya devam etmeliydik. Bir sonraki seans, önceki hayatlara yapılan bir yolculuk olacaktı.
Ve orada, sorunun aslı kaynağına ulaştık.
O hayatında, bir gemiciydi. Bir erkek.
Çok güzel, sevgi dolu bir karısı vardı ve onu çok seviyordu.
Yıllarca gemilerde tayfa olarak çalıştıktan sonra, biriktirdiği paralarla kendine bir gemi alıyordu.
Ve ilk seferinde gemi kayalıklara bindiriyordu. Gemi batıyor, kendisi de orada ölüyor.
Olay neden bu şekilde sonuçlanmıştı? Sorular sormaya devam ettim.

Nasıl olmuştu olay? Daha detaylı anlatmasını istedim.
“Elimde bir alet var. Yön tayini yapıyor. ‘…..diyangoz’ gibi bir şey deniyor ona. (Bu hayatında bu sözcüğü hiç duymamış.) Onunla ölçüyorum. Kaptanım ben.”
“Ee sonra ne oluyor?”
“.....Yanlış ölçmüşüm....Acele etmişim ben.”
Yine soruyorum. “ Neden acele etmişsin?”
“...Bir arkadaşım var yanımda...Benim yardımcım o. O bana ‘tamamdır!’ demiş.”
“ Evet!”
“Ben de ona güvenmişim”
Bu hayatında hayata ve insanlara güvenmeyen biri için ilginç bir durum.
Tekrar soruyorum; “Neden?”(sonuca ulaşıncaya kadar ‘neden’ diye sormayı sürdürürüm.) “Çünkü o benim çocukluk arkadaşım.”
Sonra yüzünde büyük bir pişmanlık duygusu ile elini hipnoz koltuğunun kolçağına vuruyor. “Tabii ya!” diyor.
“ Ne oldu?” diye soruyorum.
“Hep böyle yapmışım “ diyor.
“Nasıl?”
“Hep insanlara güvenmişim ve onlar da beni zarara uğratmış.”
İşte sebebi bulmuştu. Bu seanstan sonra, ayağındaki ağrı geçti. Bastonsuz yürümeye başladı. Daha da önemlisi, artık hayallerini gerçekleştirmek için harekete geçti. Fazla kiloları gitti. Canlı, neşeli birisi haline geldi.
Burada çözümü getiren an, danışanın elini kolçağa vurup, “tabii ya!” dediği o andı. Ne olmuştu o an? Tanrısal Zihin devreye girmişti. Davranışlarının gerisindeki kısır döngüyü tam olarak anlamıştı. Sanki kendi hayatının filmini, bir sinema salonunda koltuğun arkasına yaslanarak izlemiş ve orada, işe yaramayan stratejisini net bir biçimde görmüştü.
Bu, tam da sürüngen beynin mantığına uygundu. Güven içinde olmak adına, düşünceyi devreden çıkarıp, birilerine körü körüne güvenmek.
Oysa eğer akıl devrede olsaydı, kime hangi koşulda ve ne kadar güvenmesi gerektiğini bilecekti.
Bunun için ölçüp-tartacak, düşünüp taşınacak ve sonuca ulaşacaktı.
Ayrıca bu olay, hayatın işaretlerini okumak açısından da ideal bir örnekti.
Deniz, hayatı temsil ediyordu. Uçsuz-bucaksız, sonsuz bir zenginlik.
Orada ilerliyor. Denizin kendisine sunacağı şeyleri almak için.

Gemisi, onun bedeni gibi. Elindeki diyangoz ise, aklını temsil ediyor. Ölçüm aleti. Onunla yolunu çiziyor. Doğru ve yanlış arasındaki çizgiyi belirliyor onun sayesinde.
Sonra kayalıklar. İşe yaramayan bir stratejiyi uyguladığımızda yaşayacağımız sorunların temsilcisi.
Ve ölüm. Paradigmanın tekrar gözden geçirilmesi için verilen ara.

BİR İYİLEŞME SÜRECİNİN AŞAMALARI

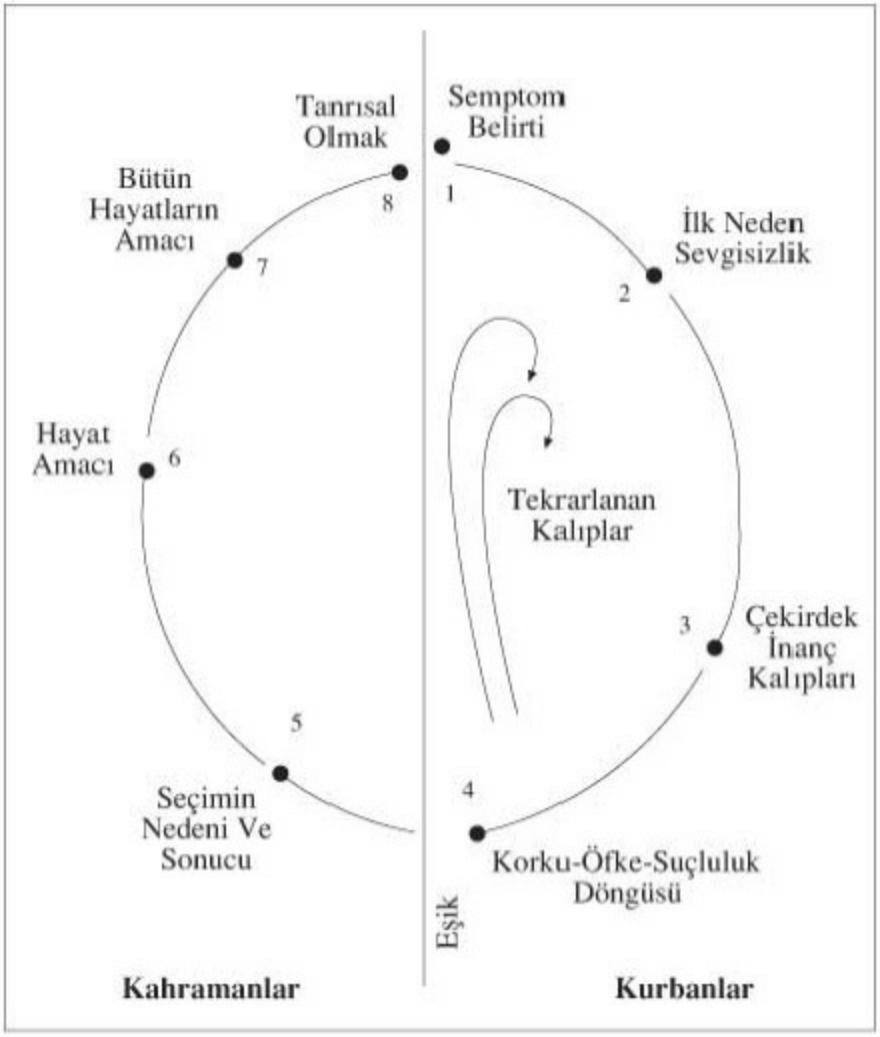
Bir iyileşme sürecinde belli aşamalar vardır. Bir tür keşif yolculuğudur bu. Eğer bu yolculukta yarı yoldan dönerseniz, kurban olarak kalmaya devam edersiniz. Kurbanların hep bir mazeretleri vardır. Onlara sıkıca tutunurlar.

Bu gibi kurbanların küçükken yeterli sevgi alamamış ya da koşullu bir sevgi almış oldukları durumlar vardır, bazen de hiç fark edilip-görülmedikleri. Tecavüze ve tacize uğramış da olabilirler. Hatta doğar-doğmaz ölüme terkedilmiş olanları bile vardır.
Kurbanlar sonuçlara takılıp-kalmışlardır. Ve bunun suçunu hep dışarıda ararlar.
Başkaları değişse, koşullar farklılaşsa, her şey değişecektir onlara göre!
Bu durum, akıl hastanesindeki şu adamın komik haline benzer:
Adam kendini fare sandığı için akıl hastanesine kapatılır. Uzun bir tedavi sürecinden geçer. Sonunda doktorlar onun iyileşmiş olduğuna karar verirler. Evrakları düzenlenir, hazırlıklarını yapar ve vedalaşmak için başhekime çıkar.
Başhekim ile karşılıklı sohbet ederler, ama aslında son kez bir daha kontrolden geçmektedir.
Tam vedalaşıp-çıkacakken birden gözlerinde büyük bir korku ifadesi ile: “Size bir şey soracağım doktor bey! Tamam, ben fare olmadığımı biliyorum, peki, ya kedilerin bundan haberi yoksa?” deyince, apar-topar derdest edilip yine hücresine kapatılır.
İnsanların mazeretleri vardır hep. Onlar mutlu olmak isterler ama, aileleri çok baskıcıdır. Kocasının değişmesi lazımdır önce. “Zaten bu memlekette ne yapılabilir ki?”
Biz Türkler’in en çok kullandığı sözlerden birisi de: “Abi, biz adam olmayız!” değil midir?
Acaba bu bir temenni mi, yoksa bir tespit mi?
Uzun bir çalışmadan sonra, hasta kişinin bu bahanelerinin farkına varmasını

sağlarsınız.
Ama bu da, tam bir iyileşme sağlamaz. Bir süre sonra bakarsınız başka bir bahane yaratmış.
Bu nedenle ötelere gitmek gerek ve kişinin neden bu durumu seçmiş (saplanıp-kalmış demek daha doğru olur) olduğunu bulmak gerekir.
Kişinin iyileşebilmesi için, hiçbir mazerete tutunmadan, bütün sonuçların kendi seçimleri tarafından yaratıldığını görmesi
gerekir.
O zaman bir kurban olmaktan çıkar, bir kahraman haline gelir.
Fakat bu eşiği geçmek, her babayiğidin harcı değildir.
Kurbanların, mazeretlerine sıkıca tutunup, her yerde onları iştah ve istekle anlattıklarını görürüsünüz. Hatta bu konuda bir yarış içindedirler.
Oturup, altın günü yapar gibi, Acıları Yarıştırma Günü yaparlar.
Hep "o da bir şey mi bir de beni dinle!" durumundadırlar.
Onlara "bırak geçmişi, sen geleceğe bak. İyi ve umut dolu şeyler düşün" dediğinizde, oyuncağı elinden alınmış çocuk gibi dudaklarını büzerler.
Bu arada dinmeyen ayak ağrıları, bel tutulmaları ve artarak yığılan sorunları da onları izler.
O zaman, anlatılacak acılar için listeye yenileri ilave olur.
İlk bakışta, herkesin mutlu olmak istediğini, kimsenin hasta ve yokluk içinde yaşamak istemediğini sanırsınız.
Fakat bir süre danışmanlık yaparsanız, gerçekte mutlu ve özgür olmaya ne denli direnç gösterildiğin anlarsınız.
Bu, çok şaşırtıcı bir durumdur. O ölçüde de gerçektir.
Yeteneklerini, güçlerini, yaratıcılıklarını ve sezgilerini ortaya çıkarmamak adına insanların kendilerine ne gibi mazeretler yaratıldığını görmek şaşırtır insanı.
Bir danışanım, kendisinde cinler olduğunu söyleyerek yardım istedi.
"Bedenimde dolaşıyorlar, bakın işte şurada, şimdi
de burada" diye adres de gösteriyordu.
"Cinlerle uğraşmak benim konum değil, ama bir bakalım" dedim. Eşim Işık'ı da çağırdım yanıma. Cinlerin varlığına inanmadığımdan değil, ama bu işte yine bir oyun seziyordum.
Nitekim aradık-taradık bir şey bulamadık.
Sonra işin kokusu çıktı. Genç kızlığında sezgilerinin çok güçlü olduğu anlaşıldı. Olacakları önceden görebiliyor, söyledikleri de bir bir çıkıyordu. Ta

ki babasının ölümünü bilene kadar.
O olaydan sonra, bu yeteneğinden korkmuş ve kendisini kapamıştı. Ama şimdi bu durum için bir mazerete ihtiyacı vardı. Yani sizin anlayacağınız bu cin meselesini, bunun için uydurmuştu.
Ona bu durumu açıkladığımda, ısrarını bırakıp, yüzünde yalanı yakalanmış insanların garip tebessümü ile memleketine döndü.
Evet, başlangıçta bir seçim olarak başlayan bu oyun, daha sonra gerçeğe dönüşür. Öyle ya dünya "bir oyun ve eğlence alanıdır" aslında.
Fakat daha sonra, bunun da oyunun bir parçası olduğunu görürüsünüz.
Tanrısal bir varlık olduğu halde sanki öyle değilmiş gibi yapma oyunu.
Işığın, kendisinin ışık olduğunu fark etmesi için karanlığa ihtiyaç duyduğunu anlarsınız.
Sanki elinde bir fırça, Tanrısallığının negatifinin resmini yapar gibidir kişi.
Fakat bazen bu, bir sorun haline gelebilir. Başlangıçta
oyun olduğunu bile bile bu işin içindeyken, sonra oyunu gerçek sanmaya başlar.
Kendi yazmış olduğu senaryonun içinde oynarken, bunun olduğuna kendisi de inanıverir.
İşte o zaman "evrensel bilinç" devreye girer ve yakasından tutup-sarsmaya başlar onu ve: "Hey uyan artık, hatırla kim olduğunu!" der.
Düz mantıkla konuyu ele alırsak; eğer önceki bölümde hikayesini aktardığımız bayan sadece birinci kişi olsaydı, yani ayağında sorun olan ve ilerlemekten korkan biri.
O zaman iyileşemezdi. Hep öyle kalırdı.
Demek ki o durumu, kendi gerçeğini yansıtmıyor. Geçici bir durum bu.
Başka bir deyişle, bir tür oyunun ve kurmaca bir durumun içinde.
Gerçek benliği ise, farkına varan, gözlemci olan yanı.
Sağlıklı, güçlü, yaratıcı durumu onun gerçek benliği.
Sanki üzerine sinmiş ve yapışmış olan sahte bir maskenin çıkartılması gibi bir işlem yapıyoruz.
Soyup-çıkarma gibi bir şey.
Ya da güneşin önündeki bulutun çekilmesi gibi. Güneş hep orada. Hep parlıyor. Ama egosal benlik tarafından engellenmiş. Bulut çekilince, güneş ortaya çıkar ya hani! İşte bu da öyle!
Öncelikle kişinin bir sebebi ya da bahanesi bulunur. Hastadır, korku doludur, paniği vardır, ayağı, başı ağrıyordur v.s.

Çalışmalar yapar ve bunun nedenini bulursunuz. Bu, aslında ilk nedendir. Ancak bu nedene takılıp-kalırsak hiçbir sonuç elde edemeyiz.



Örneğin yalnız bir çocukluk geçirmiştir ve annesi, pek de öyle sevgisini belli eden biri değildir. Bu nedenle o da, hayatı boyunca bir türlü sevgiden emin olamamış, özel ilişkileri de pek yolunda gitmemiştir.
Bunun arkasından korku, öfke ve suçluluk döngüsü gelir. Ne zaman buna benzer bir olayla karşılaşırsa, aynı döngüye tekrar girer.
Daha sonra eşiği atlamaya gelir sıra. Eğer içinde bulunduğu hayatın seçiminin nedenine geçemezse, kısır döngü devam eder.
Belirtiler de sürer.
Oysa kurban durumundan ve her şeyi dışarıdan ve başkalarından bekleyen konumundan, seçen kişi durumuna geçerseniz, hayat amacınızı seçme nedeninizi de bulursunuz.

Bu da, sizin pasif durumdan, aktif duruma geçmenize neden olur.
Sevgi almayı bekleyen bir kişi olmaktan, sevgi vermeyi seçen bir kişi olma durumuna.
Yada anlaşılmayı beklerken, hep anlamayı seçen birisi durumuna.
Böyle olduğunda, kişi hayatının amacını bulmuş olur.
Ondan sonra da, sihirli bir değnek değmişçesine her şey yerli yerine oturur.
Sanki bir "puzzle"ın bütün parçaları yerini bulur. Hayatın anlamsız gibi görünen bütün olayları, anlam kazanmaya, sorunlar da çözülmeye başlar.
İşler kolaylaşır. Hem şifaya kavuşur kişi, hem de bolluğa.
Son evre, kişinin tek başına olduğunun farkına varmasıdır. Tek başına ve sorumlu. Her an yapmakta ve yaratmakta olduğunu bilir artık.
Düşünme ve gerçekleştirme süreci hızlanır. İmkansızı yapmaya başlar.
İsteme, tasarlama, hayal etme, yapma süreci hızlanır. Ve bu süreç, durmadan tekrar eder.
İşte bu, Tanrısallık sürecidir. Tanrısallığı deneyimlemektir.

MERKEZİ GÜNEŞİN
NABIZ ATIŞI

Merkezi güneşten sürekli olarak bir nabız atışı gibi etki alıyoruz. Bu enerji bizi gelişmeye, kendimiz olmaya ve potansiyelimizi açığa çıkarmaya zorluyor. Bir tür itici bir baskı oluşturuyor.

Bunun önüne geçmemiz mümkün değil. Buradan kurtulmamız imkansız.
O toprağa düşmüşüz bir kere, çaresiz kendi mükemmelliğimize kavuşacağız.
Bu nabız atışı, bir dalga gibi bizi etkiler.
Bir yere sıkıca tutunup: "İşte bu! Buradan bir adım ileri gitmek istemiyorum. Burası güvenli bir yer tanıdık bir yer" deriz.
Ama bu direnç, pek uzun süremez.
Dalga dalga bu enerji sizi etkiler.
Duraklamakta ısrar ederseniz, bu konuda önce bir iç sıkıntısı kaplar içinizi.
Bir iş yaparsınız, ama o işin bereketi olmaz.
Ayaklarınız geri gider sanki.
Sonra diyelim ki, bu iç sıkıntısını dikkate almadınız. Güvende olmak, mutlu olmaktan daha önemli geldi size.
Bu kez küçük tatsızlıklar ve problemler yaşamaya başlarsınız.
Alacaklarınızı alamaz, vereceklerinizi veremezsiniz. Öğrenciyseniz, okuduğunuzu anlayamazsınız.
Yine değişime direnirseniz, bu kez beden tepki vermeye başlar.

Baş ağrıları, mide ekşimeleri falan yaşarsınız.
Çevrenize bakarsınız ve: “Canım herkesin bir sorunu var ne olacak ki?” dersiniz.
Sorunlar katmerlenmeye başlar giderek. İlginç aksilikler, talihsizlikler olur.
Siz “öyle olsaydı, şöyle olsaydı keşke”lerle oyalanırsınız.
Sonra bir gün sistem tamamen çöker; iflas, aldatma, yangın, kriz…kapınıza dayanır.
Talihinize küser, içinize kapanırsınız. Kahredersiniz hayatınıza ve insanları suçlarsınız.
Hastalıklarınız artar.
Bu dalga da gelip-geçince, “bakalım” dersiniz, “ elimizde ne var?”
Bir de bakarsınız ki bir süre sonra, avucunuzun içinde bir hazine saklı.
Oradan başlarsınız işe ve gerisi, çorap söküğü gibi gelir.
“Daha önce bunu nasıl düşünmedim? “ dersiniz.
Eh merkezi güneşin de amacı budur zaten. Size, sizin de bir güneş olduğunuzu hatırlatmak.
Biri gelir ve bir eczanesi olduğunu, işlerin zaten pek iyi gitmediğini, üstüne bir dükkan sahibinin mülkünü satacağını söyler.
Biraz deşince, aslında işini sevmediği çıkar ortaya. Ama o hala aksini iddia eder.
Daha sonra, aslında giysi tasarlamayı çok sevdiği çıkar ortaya.
Küçükken bu konuda şevki kırılmıştır ve aslında eczacılığa da babasının yönlendirmesiyle girmiştir.
Bir genç kız, ağlamaklı bir ifadeyle karşınıza oturur. Kendisini döven ve aldatan bir erkek arkadaşı vardır. Üstüne üstlük üniversitenin hiç sevmediği bir bölümde dört yıldır okumaktadır. (Daha doğrusu, okumamaktadır.)
“Yine aynı senaryo diye geçirim” içimden. Bir özünü reddediş hikayesi.
Biraz araştırınca, kızcağızın müziği çok sevdiği ve keman çaldığı çıkar ortaya.
Ailesinden gizli olarak konservatuar sınavlarına girmek için araştırmalar yapmaktadır.
Kararlı bir şekilde: “Artık kendimi artık kandırmak istemiyorum” der ve “Ne yapmalıyım?” sorusunu sorar.
Bu tavır yine de çok önemli bir şeydir. “İnsanlar bu soruları, genellikle otuz beş ila kırk iki yaşları arasında sorarlar” derim ona.

PEKİ YA AKIŞA UYARSAK

NE OLUR?

Eğer merkezi güneşin yönlendirdiği nabız atışınızın ritmine uyum sağlarsanız, hayat denizinde sörf yapmaya başlarsınız. Akışa uyum sağlamak, bir çok faydayı beraberinde getirir. “Evrensel Aklın” istediği şeye uyum sağlamanın çeşitli avantajlarını da yakalamış olursunuz. Çünkü bu akıl, sizin gelişmenizi istemektedir.

Önce kalbinize bir huzur ve şükran duygusu yerleşir. Hayatı denemenin ve risk almanın heyecanı sarar her yanınızı.

Her şey yolun girer. Sanki tüm dünya sizden yanadır. Çaldığınız kapılar açılır kolayca.

Çünkü siz, hayatınızın amacı doğrultusunda davranıyorsunuzdur.

Yeteneklerinize en uygun işi yapmaya başlarsınız o zaman.

İlginç rastlantılar olmaya başlar.

Bedeniniz sağlığına kavuşur. Sanki arkanızda bulunan bir ordu size yardım etmektedir.

Bir bolluk akışı oluşur. Yatkın olduğunuz işi yaptığınız için hem keyif alırsınız, hem de bol para kazanırsınız.

Buradaki bolluk, sadece ve mutlaka çokluk anlamına
gelmez.

Aynı zamanda “hayat kalitenizi sürdürmenize yarayacak miktar” demektir.

Sezgilerinizi ve ilhamlarınızı izleyerek, ayrıca rüyalarınızın bilgeliğinden de yararlanarak, yeni ve yaratıcı fikirlere sahip olursunuz. Sanki size eskortluk eden bir ekibin korumasındaymış gibi hissedersiniz kendinizi.

Aklınız daha seri ve daha çok çalışır. Farkındalığınız artar. Öğrenmek ve anlamak bir yük değil, bir keyif haline gelir.

İnsanlarla olan ilişkileriniz değişir. Ne istediğinizi ve ne istemediğinizi açıkça ifade etmeye başlarsınız. Ve bunun için suçluluk duymazsınız.

Tam tersine, insanların size daha çok saygı gösterdiğini fark edersiniz.

İnsanların gerçek niyetlerini daha net bir şekilde görmeye başlarsınız. Bir yandan onlara karşı kalbinizde bir anlayış ve şefkat duygusu yerleşirken, bir yandan da sizde, herkesin kendi seçimlerinden sorumlu olduğunu bilmenin getirdiği bir bağımsızlık duygusu oluşur.

Enerjiniz artar. Cildiniz parlaklaşır. Daha çok çalışmaya başlarsınız ama yorulmazsınız.

Sanki otomatik olarak her zaman doğru yerde, doğru zamanda bulunursunuz.

ATALARA TAPMANIN YIKICI

ETKİLERİ

Gördüğü ve bildiği şeylere pek fazlaca düşkün olması, insanın en büyük sorunudur. Çünkü bu düşkünlük, sonunda onu gerçekten düşkün hale getirir.

Böyle davranmak insanı kendi gücüne yabancılaştırır. Onu güçsüz ve bağımlı hale getirir.

Annesiyle birlikte “Kuantum Çalışması”na gelen bir kadın hatırlıyorum.

Otuz beş yaşında evli-barklı, çoluk-çocuk sahibi bir kadın.

Annesi durumuna çok üzülüyor. Tam ikinci çocuğunu doğurduğunda, kocası evi terk ediyor. Kadın hiç anlamıyor bunun nedenini.

Kocasına sebebini sorduğunda, “Sen bunu çok iyi bilirsin!” diye yanıtlıyor onu.

Bunalıma giriyor. Kendisinin çok özel bir ırka mensup olduğunu söylemeye başladığında annesi iyice paniğe kapılıyor ve doktora götürüyor onu.

Karşıma oturduğunda, hiç ara vermeden kesintisiz konuşmaya başladı.
Dikkat çekici bir biçimde canlı ve enerjikti. Çok düzgün ve akıcı konuşuyordu.
Bir süre sonra bir drama çalışması sırasında işin sırrı çözülüyor. Dedesi annesinin çok önem verdiği bir kişi. Büyük bir kurumda genel müdür olarak görev yapmış.
Akıllı, becerikli ve saygın bir insanmış. Annesi ondan söz ederken, sanki Tanrı'yı anlatıyor ve: "Öyle mükemmel biriydi ki" şeklinde konuşuyor.
Kocası (yani genç kızın babası) uzun bir süre önce ölmüş. Drama çalışmasında, ölen babayı canlandıran kişi, aile içinde onun pek bir adam yerine konmadığını söylüyor. Belli ki baba, çözümü gitmekte bulmuş.
Damadı canlandıran kişi, ortak bilinç düzeyinde onunla iletişim kurduğunda, aynı sorunu dile getiriyor. O da aynı dertten muzdarip.
Pek fazla değer görmüyor ailede. Bu durum, geç kadını şaşırtıyor.
Ona kocasının neden aniden evi terk ettiğinin nedenini bulduğumuzu söylüyorum. Boş gözlerle bakıyor bana.
Zaten bu çalışmanın "ortak tür bilinci" düzeyinde cereyan ettiğini bildiğimden, pek üstelemiyorum. Nasıl olsa yakında bu anlayışın şimşeği kafasında çakacak.
Gerçekten ilk çalışmalarımızda, bana, kocasının kendi ailesine göre bir düzeyde olmadığını ima etmişti.
Başlangıçta anne, drama çalışmasında bulduğumuz bu derin gerçeği kabul etmek istemedi. Bunu, çok saçma buldu.
Ama bir hafta sonra, kendi babasını gözünde çok fazla büyütmüş olduğunu itiraf etti.
Aynen "Kuantum Drama Çalışması"nda ortaya çıktığı gibi,
kendi kocasını sürekli olarak babasıyla kıyaslamış ve bu yüzden onu gerçek kişiliği ile tanıyamamıştı.
Bu da yetmemiş, bu kez damadına aynı şeyi yapmıştı.
Ve asıl garip olan, kızı da aynı şeyi yapmıştı. O da kocasına gerçekten saygı duymamıştı. Eğer aksini yapsaydı, annesini karşısına alacağını biliyordu.
Bunu göze alamadığı için de, evliliği bitiyordu.
Yine evrensel bir çelişki ile karşı karşıyaydık.
"Var olmak" ile "var kalmak" arasındaki o yaman çelişki ile.
Neydi olan şey? Aslında bir tür "atalara tapmaydı" söz konusu olan.
Önemli pozisyonda bir ataya sahip olmak, kişinin önemli olmak için çaba

göstermesine gerek bırakmıyordu sanki.
Birisinin kızı ya da torunu olmak, yeterli oluyordu kendini iyi hissetmek için. Düşünmeye, araştırmaya, tek başınalığın ruh üşümesine katlanmaya gerek kalmıyordu.
Denemek, risk alıp-yanılmak ve sonra yine denemek gibi bir öğrenme sürecine ihtiyaç duyulmuyordu. Öylesine, ezbere bir yaşamı sürdürüp-götürmenin yeterli olacağı sanılıyordu.
Ama olmamıştı işte.
Hayatın büyük zekası, genç kızın yüksek bilinci ve diğer insanlar aileye gerekli dersi vermişlerdi.
Şimdi genç kadın, gerçek atasının kim olduğu konusunda araştırmaları bıraktı.
O, artık gücünü kendi aklından alıyor.
Aslında çok fazla araştırmaya da gerek yok ya, kim olduğunu anlamak için! Hepimizin soyu, ortak atasına kadar uzanmıyor mu? Adem Baba'ya ve Havva Ana'ya?

KENDİ ANNENİZ VEYA BABANIZ OLABİLECEK MİSİNİZ?

Danışanım, başarılı bir iş adamı idi. Yurt dışında eğitim almış, kendi işini kurmuş birisiydi. İyi bir aile babasıydı aynı zamanda. Son zamanlarda biraz kilo problemi çıkmıştı ortaya.
İşiyle ilgili eski motivasyonunu kaybetmiş olduğunu söylüyor.
Birinci tip dibaetik bir durumu var. Bunun kilo ile ilgili olduğunu söylüyor.
"Peki kilonun neyle ilgisi var acaba?" diyorum.
İşinin dışında hobileri var. Onlara zaman ayırmayı seviyor. Son zamanlarda sigarayı bırakmış. "Ondan sonra daha çok kilo aldım." diyor.
"Eh, hayatla ilgili bir zevkini daha elinden alırsan" diye geçiriyorum içimden.
Araştırmaya başlıyoruz. Babasından söz edince, sesi değişiyor. "O çok farklı biri" diyor. Nerdeyse Tanrı'dan söz eder gibi.
İlerleyen dakikalarda, "geçenlerde, eğer babam ölürse çok yalnız kalacağımı düşündüm" diye ekliyor ve şöyle devam ediyor: "Ve bu beni çok korkuttu."
Arkasından şunları söylüyor: "Bir yerde duymuştum, 'babası ölmeyen erkek, gerçekten büyümüş olamaz" diyorlardı.
Sözün tam da burasında taşı gediğine koyuyorum: "Kendinizin fiziki olarak büyümenizi ve yaşlanmanızı beklemeden, içinizdeki babadan özgür olun. Bu

yolla büyüseniz, daha iyi olmaz mı?”
Çalışmaya devam ettikçe, “babasının istediği gibi biri olmaya çalışarak güvende olmak” gibi bir stratejiye ulaşıyoruz.
“Yine kendini reddetmekle ilgili bir başka strateji” diye düşünüyorum.
Ve bunun kaçınılmaz sonucu olan semptom. Kilo, şeker ve isteksizlik.
Bunu, sigara ve çeşitli hobilerle ikame etmeye çalışmak.
Sonra, hem sürüngen beyin düzeyinde stratejiyi değiştiriyoruz, hem de babadan özgürleşme işlemi yapıyoruz. Sarsılarak ağlamaya başlıyor. Mendili zor yetiştiriyoruz. Babasını çok sevdiğini söylüyor. Oysa asıl söylemek istediği, artık babasının görmek istediği gibi biri olmaktan sıkıldığını haykırmak.
Daha sonra sakinleşince, günün sözü olabilecek cümleyi söyledi:
“Aslında babamın benden böyle bir talebi olmadı, ama vaziyetten görev çıkaran ben oldum galiba.”
Evet, öyle olmuştu şüphesiz. Ama bu, sadece o kişinin değil bütün insanların yaptığı bir şeydi.
Sorumlu olan baba ya da anne değildi, içinde bulunulan durumda değildi, tamamen “biz” dik sorumlu olan.
Gerçekten olgunlaşmak ve gerçekten bir birey haline gelmek, ancak kendi menkıbenizi, yani kendi hayat amacınızı izlemekle mümkün olabilir.
Böyle yapmadıkça, yaşınız ilerleyip-saçlarınız kırlaşsa ve kocaman adamlar haline gelseniz bile, aslında tam olarak büyümüş olmazsınız.
O zaman siz de, aslında atalara tapan biri olarak kalırsınız.

ARAÇLAR VE AMAÇLAR ARASINDAKİ HİYERARŞİ

Büyük dedesi eski bir Osmanlı Valisi olan biriyle çalışmıştım.
Başlangıçta pek bir övünerek söz ediyordu ondan. Ailesi gerçekten köklü bir cedde dayanıyordu.
Herkese kızgındı. İnsanları sevmiyordu. Hayvanları seviyordu o.
Kendisine dil uzatanlara anında dersini veriyor, haddini bildiriyordu.
Bu arada kimsenin de onu pek sevmediğini söylerken biraz buruktu sesi.
Bir süre sonra, birgün: “Nedir kuzum asalet dediğin şey?” dedi kızgınlıkla.
“Bazen çingenelere gıpta ediyorum. Çocuklarına sarılıp-mıncıklıyorlar, öpüp-kokluyorlar. Biz nasıl yetiştik? “Siz” diye hitap ettik babamıza ve annemize. Yok efendim sarılmak olmazmış, bilmem neymiş.”
Unvanlarından ve ailesinin asaletinin ağırlığından sıyrıldıkça, ailesinin

kendisi için çizdiği kişilik resminde de düzeltmeler yapmaya başladı.
Aslında kızgınlığı, kendisini hep yargılayan, eleştiren ve dışlayan ailesine idi.
Kendisini tanımaya başladıkça, neşeli ve rahat birisi haline geldi.
Bazen kızgınlığı yine depreşiyordu, ama çevresindekiler, ondaki bu olumlu değişimi fark ediyorlardı.
Sonra bir gün "unvan, asalet bunların hepsi boş şeyler!" dedi.
İşte o zaman, gerçekten kendi gücüne dayanmaya başlamıştı.
Atalarına tapmaktan kurtulmuştu.
Mezar taşlarının üzerinde yazan "Huvel Baki" sözü çok büyük gerçeği anlatır aslında.
Kalıcı olan bir tek O'dur.
Unvan, mal-mülk, güç, zenginlik, akrabalar, aile, sevgili, eş ve hatta kişiliğimiz tekamül yolculuğunda kullandığımız araçlar sadece.
Gelişme amacımıza uygun oldukları için, kullandığımız şeyler.
Onlar, bizi olduğumuzdan daha fazla akıllı, iyi ve güçlü yapamazlar.
Ve onlar olmadığında biz cahil, kötü ve aciz olmayız.
Bu gibi özellikler, "sahip olduğumuz şey"lerle ilgili değildir.
Bunlar "olduğumuz şey"lerle ilgilidir.
Araçlar ve amaçlar arasındaki hiyerarşi, bu bakımdan çok önemlidir.
Bir süre sonra nedense, hep atlar arabanın arkasına koşulmuş oluyor. Asıl amacımızın ne olduğunu unutuyoruz. Sonra da "neden bu araba yürümüyor?" diye soruyoruz.
Evlilik kurumu, iki ayrı cinsi mutlu etmek için oluşturulmuş bir yapı iken, mutsuz insanlar evliliklerini sorgulamaya
başladıklarında, karşılarına dikilip kurumu savunuyoruz.
İnsanlar, evlilik cüzdanları yoluyla birbirlerine sahip olduklarını düşünmeye başlıyorlar.
Eğitim kurumları, başlangıçta, insanı bilgilendirmek ve belli bir konuda uzmanlaşmak amacıyla kurulmuşken, sadece diploma edinmek amacıyla varlıklarını sürdürmeye devam ediyorlar çoğunlukla. Sonunda bütün iş, aklını kullanan insanlar yetiştirmekten çıkıp, test canavarları yetiştirmeye dönüşüyor.
Din, başlangıçta insanın Tanrı'yla olan ilişkisinin sırlarını anlatmak ve Tanrı'yla bir olmanın yollarını açıklamak amacını taşırken, daha sonra, cenneti garanti etmek için itaat edilen bir kurum haline geliyor. Sadece belli bir dine mensup olunduğu ve belirli bir peygambere sahip bulunulduğu için,

gereken her şeyin yapılmış olduğu yanlışına inanmak da, işin tuzu ve biberi oluyor.
Ticaret, hayata daha çok bolluk yaratmak için kullanılması gereken bir araçken, üretmeden sahip olmak eğilimi; yokluğa, kıtlığa ve adaletsizliğe yol açıyor.
Zenginlik, insanın insanca ve mutlu bir şekilde yaşaması için bir araçken, bir güç gösterisine, daha çok şeyi elde etmek ve de bunları elde tutmak için uygulanan politikalara dönüşüyor.
Amaçlarla araçları birbirine karıştırıyor, sonra da "neden bu araba yürümüyor?" diye düşünüyoruz.

GERÇEK, KILICINI ÇEKİP EGOYA DALINCA…

"Ben uzun süre Tasavvuf'la ilgilendim. Bu konulara yabancı değilim" dediğinde: "Eyvah!" diye düşünmüştüm. "İşimiz var şimdi bununla!" Hayır, sorun Tasavvuf'un kendisinden kaynaklanmıyordu. Eğer ego arınmamışsa, kişi hangi ekole ilgi duyarsa-duysun hiç fark etmez.
Çünkü o, sahip olduğu bu bilgileri kendisini savunmak için kullanır.
Siz ona gerçeği fark ettirmeye çalıştıkça, o, ustaca manevralarla, bütün girişimlerinizi savuşturur.
Ben de kendimi, bir eskrim maçında gibi hissederim.
Hatta bazen birden ayağa kalkıp, "Hangart!" dediğim bile olmuştur.
Çatlak profesör misali.
Ya da başka felsefeler ve ekollerle karşınıza çıkarlar. Ya "ben spiritüalist"im derler ya da uzun süre felsefeyle ilgilendiklerini söylerler.
Bir başkası, bilimsel yayınları sıkıca takip ettiğinden dem vurur.
Savunma mekanizması için eli güçlensin yeter ki, yeter ki onun o güçlü egosuna kimse dokunmasın.
Ama bakarsınız ki, "negatif çekirdek inancı" ortada taş gibi durup-durmaktadır.
Kendisine yapılan haksızlıklara tepki gösteremeyen bir kişi, bunu "nefse esir olmamanın" erdemiyle yüceltmeye çabalar.
O zaman aklıma hep şöyle bir örnek gelir: Oturduğumuz evde gece yarısı büyük bir gürültüyle uyanan komşular, seslerin devam etmesi üzerine merakla kapınızı çalıp-bekliyorlar. Kapıyı siz açıyorsunuz: "Hayrola komşular ne var?" diyorsunuz. Onlar da evinizden gelen gürültüden söz ediyorlar. Siz "yok bir şey canım" derken, bir de bakıyorlar ki, bir hırsız

rahatça evi talan ediyor. Bunu gözleriyle görüyorlar. “Yahu işte orada bir adam var, görmüyor musun?” diye elleriyle işaret ediyorlar. Siz ise, ya o adamın sizin dostunuz olduğunda ısrar ediyorsunuz ya da evde hiç kimsenin olmadığını söylüyorsunuz. Bunun üzerine komşular da: “Öyleyse ne halin varsa gör!” deyip, evlerine gidiyorlar.
Bazen herhangi bir yere konuşma yapmaya gittiğimde, bazı kişiler yanıma gelip, hafif bir guru ve ayrıcalıklı bir kişi duygusu ile: “Biz de şu derneğin üyesiyiz” derler.
Diyeceksiniz ki “ne var bunda?”
Fakat bunu öyle bir havada söylerler ki, sanki onlar bilinecek her şeyi öğrenmişlerdir.
Başka bir şeye ihtiyaçları yoktur.
Ama bu arada da, devam edip-giden migren ağrılarından bahsederler.
“Demek ki o derneğe üye olmanız, migren ağrınızın geçmesine yaramıyor” derim ben de onlara.
Böyle yapmaktaki amacım, onların egosal kalıbını kırmaktır.
O yüzden sık sık: “Bu kapıdan girerken, bildiğiniz bütün şeyleri, kimliğinizi ve titrinizi dışarıda bırakın” derim. “Eğer değişmek, hafifletmek, sorunlarınızdan kurtulmak ve hayata yeni bir gözle bakmak istiyorsanız. Çıkarken onar sizi bekliyor olacaklar. İsterseniz onları tekrar alabilirsiniz. Ama artık işinize yaramadıklarını düşünüyorsanız, yenisin sizin daha çok işinize yarayacağına da inanıyorsanız, onları burada bırakır ve gidersiniz. Seçim sizin.”

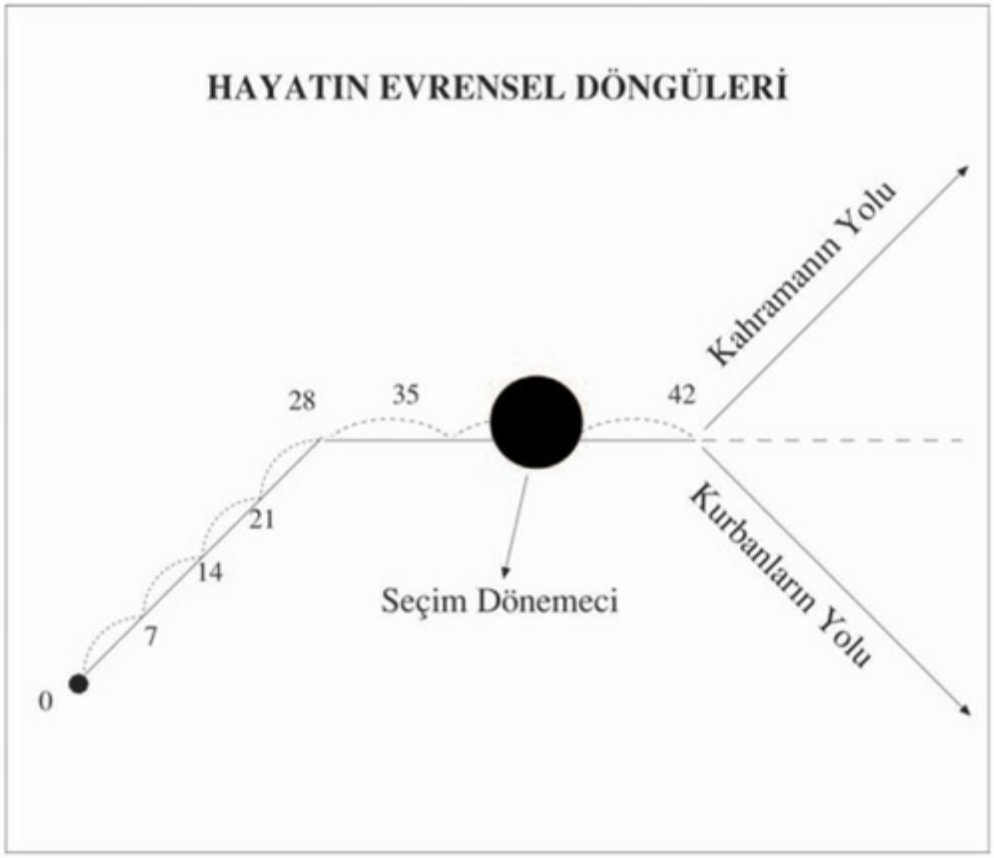
EVRENSEL HAYAT DÖNGÜLERİ

Özdemir Asaf bir şiirinde: “Kime sorsan bir odası noksan” der.
Doğrudur. Herkesin hayatında eksik olan bir şey vardır sanki.
Danışmanlık yaptığım insanların ortak özelliği otuz beş, kırk iki yaş aralığında olmalarıdır.
Onlar, kendilerinin kötü günler yaşadıklarını düşünürler.
Sanki bir anda sistem çökmüş ve gemi karaya oturmuştur. Her şey ellerinde kayıp-gitmektedir.
Özgüvenlerini de yitirmişlerdir.
“Harika bir zaman!” derim onlara. “ İşte siz şimdi, kendiniz olmanın şafağındasınız. Evrensel hayat döngüsünün dönemecine geldiniz.”
Şaşkın şaşkın yüzüme bakarlar.

O sırada belki hüngür hüngür ağlamakta, birilerine duydukları öfkeyi kusmaktadırlar.
Aralarında hayatlarının tam bir başarısızlık örneği olduğunu düşünmektedir.
Ben ise, şöyle derim; “Hayır, öyle değil. Şimdiye kadar hayatı prova ettiniz. Nasıl yaşayacağınızı ve kim olduğunuzu anlamak için, nasıl yaşamayacağınızı ve kim olmadığınızı deneyimlediniz.”
Yine anlamaz gözlerle bakarlar bana. Ben de aldırmadan devam ederim. Nasıl olsa bilirim ki, ruhları ne demek istediğimi çok iyi bilir.
Sonra onlara; “Kendinizi kutlayın, planlamış olduğunuz hayatı yaşadığınız için. Şimdi bu durumun gerisindeki olağanüstü hayata bakalım!” derim ve sonra ayağa kalkıp tahta üzerinde evrensel hayat döngülerini anlatırım.
İnsanlar sadece kendi hayatlarını, en fazla da birkaç kişinin hayatını (o da çok derinlemesine olmamak koşulu ile) bilirler.
Oysa binlerce insanın hayatına baktığımızda, orada evrensel döngüleri görürüz.
Bu döngüler, ortalama yedişer yıllık süreleri kapsar.
İlk dönem, doğumdan sonraki ilk yedi yıldır. Bu yıllar, temel inancın oluştuğu önemli dönemi kapsar.
Sonraki yedi yıl, bebeklikten gençliğe geçiştir. On dört yaşında artık ergenlik çağı başlar. Çevreye uyum, kültürel kalıplarla tanışma, kendini tanıma, inançların ve değerlerin oluşması.
Yirmi bir yaşına kadar, hayatla ilgili önemli seçimler yapılır.
Ve yirmi sekiz yaşında artık kişinin hangi işi yapacağı ve kiminle evleneceği hemen hemen belirlenir.
Ondan sonra hızlı bir döneme girilir. İş-güç, kariyer, toplumda bir yer edinme, çoluk-çocuk derken, bir de bakmışsınız ki yaş otuz beş olmuş. Dante misali, yolun yarısına gelinmiş.
İşte, otuz beşle kırk iki arasındaki dönem, hayatı
sorgulama dönemidir. Bu sorgulamayı yapmak için gerekli olaylar, kişinin yüksek benliği tarafından organize edilir zaten.
Sağlamca kurulmuş olan hayati kurumlar sarsılmaya başlar. İşlerini kaybederler, eşlerinden ayrılırlar ya da sorunlar yaşarlar veya sağlıkları bozulur.
Aslında bütün bunları yapan, kendi gerçek benlikleridir. Çünkü artık prova bitmiştir. Bilmektedir bilinçaltı düzeyde ne yapması gerektiğini. İşte tam bu sırada olan şey, gerçek kişilik ile sahte kişiliğin savaşından başka bir şey

değildir.
Bu dönemde insan düşünür ve düşünür. Ne yapacağını düşünmez aslında.
Neyi seçerse, neler olacağını düşünür. Ama maalesef, burada düşünen, kişinin kendi aklı değil, egosal bilincidir.
Kendini koruma ihtiyacının giderilmesi temelinde oluşan sahte benliktir.
O, hep bildik şeylerin devamını ister. Yeni bir şeyin ne olacağı belli değildir.
Ama sürüp-giden şey mutsuzluk bile olsa, en azından bilinen bir şeydir.
İnsanların yüzde sekseni: “Aman boş ver! Ne olacak sanki? Bırakayım, böyle sürüp-gitsin işte!” derler. Yine de durum fena değildir işte. Düzeni bozmaya ne gerek vardır ki?
Bırakırlar kendilerini akışa (aslında akışı durdurmaya). Başlangıçta sanki sorun yok gibidir.
Belki işleri artık onları tatmin etmiyordur, ama en azından bir işleri vardır.
Hiçbir şekilde saygının, sevginin, aşkın kalmadığı ilişkiler
yaşarlar. Ama olsun bir ilişkisi vardır ya en azından!
Zamanla işler karışmaya başlar.
Hayatın tadı-tuzu kalmaz. Yaşama sevinci kaybolur. Kolestrol yükselir. Türlü hastalıklar çıkar.
Giderek yaşam bir cehenneme döner. Bu cehennem, ruhun ölümüdür.
Ve çevrede birçok insan bu durumda olduğu için, bu sonuç normal karşılanır.
Sık sık bir araya gelinir ve acı dolu hikayeler paylaşılır.
Onların, kendilerini gerçekleştirmelerine engel olan mazeretleri vardır.
Ama bu bir yalandır ve onlar da yalancı.
Çünkü onlar, en derin düzeyde neyi sakladıklarını bal gibi bilmektedirler.
Toplanıp, kendilerine acıma ayinleri düzenlemelerinin nedeni de budur!
Bu yalanı meşrulaştırmak.
Günler gelip-geçer, ama onlar aslında geçmişte yaşamaktadırlar.
Ve bu yaptıkları da “zulüm” dür tamı tamına.
Öncelikle kendilerine yaptıkları.
Çünkü “Halife” olarak potansiyellerini kullanmamaktadırlar.
Öyle ya, nasılsa “kime sorsan bir odası noksan”dır!
Buna karşın, yüzde yirmilik bir azınlık, kahramanların yolunu seçer.
Bu yol başlangıçta karanlık, soğuk ve tehlikeli görünür.
Ama geri dönmenin ölümden farksız olduğunu bilen bu gibi insanlar, yürümeye devam ederler.
Başlangıçta gerçekten yalnızlık, zorluk ve belirsizliklerle dolu olan bu yol,

sonunda cennete çıkar!
Burası hiçbir mazerete tutunmayanların yoludur.
Bunların “keşke”leri ve kin duyacakları kişileri yoktur.
Bu yol, kimseyi suçlamadan kendi hayatlarının sorumluluğunu alanların yoludur.
Sonunda kendilerini keşfederler. Hiç kimsenin ellerinden alamayacakları bir hazineye sahip olmuşlardır artık.
Hayatlarının amacını keşfetmişlerdir. Hayatlarının işini bulmuşlar, yeteneklerini kullanarak keyifle çalışmaya ve rahatça kazanmaya başlamışlardır. Kendilerini seven, onların da sevdikleri insanlarla birlikte olmaları, mutluluklarını artırmaktadır.
Yaşamlarının her anı keşif, yaratıcılık ve hazla dolu olur.
Her sabah yataklarından büyük bir merak ve neşeyle kalkarlar.
Onlar, artık kendi cennetlerinde yaşamaktadırlar.



MASLOW’UN HİYERARŞİSİ ASLINDA TERS

DURMALI

Büyük psikolog Abraham Maslow, insanların ihtiyaçlarının önceliklerini sıralarken, birinci sıraya yeme, içme ve barınma ihtiyaçlarını, en tepeye ise kendini gerçekleştirme ihtiyacını yerleştirmişti.

Eh, yine de en azından kendini gerçekleştirmenin bir ihtiyaç olduğunun altı çizilmiş oluyordu ya. Bu da bir şeydi.

İlk bakışta bu çizim, mantıklı gibi görünüyordu. Öyle ya yiyecek yemeğimiz, yatacak yerimiz olmazsa, neyimizi gerçekleştireceğiz ki? Oysa kazın ayağı öyle değil!

Hayatın pratiği, işlerin öyle olmadığını gösteriyor.

İşe, "var kalma" düzeyinden başlayan bir kimse, bir türlü tam olarak istediği sonuca ulaşamıyor ve iki yakasını bir araya getiremiyor. Oysa işe kendini gerçekleştirmekten, yani "var olma" düzeyinden başlayan bir kimse, her ikisini birden elde edebiliyor. Bunun dışındaki her şey yalan aslında.

Var kalma düzeyindeki insanlar "ekmek parası için" ya da "ekmek yediğin yere" gibi deyimler kullanarak, zaten ana fikri ifşa etmektedirler.

Onların gelecekle ilgili kaygıları vardır. Kendilerini garantiye almak isterler. Hayatlarını buna adarlar.

Üç-beş kuruşu bir araya denkleştirip, başlarını sokacak bir eve ve yaşlandıklarında alacakları emeklilik maaşına endekslerler bütün yaşamlarını.

MASLOW'UN İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ

Birinci düzey için uğraştıkça, ne ona ne de diğer düzeylere ulaşmak mümkün olmaz.
Belki bunları çok çaba sarf edip, çok özverilerde bulunarak elde ederler, ama içlerinde yaşamakla ilgili açlıkları kalır.
Çünkü gerçekleştirmedikleri Tanrısal potansiyelleri orada öyle durmaktadır.
Nereye gitseler ve ne yapsalar kalplerinde mutsuzluğun ağırlığını dolaştırırlar.
Oysa tutkularının ve hayallerinin peşinden koşanlar ekmek değil "pasta yerler!" Üstelik onlar bunu çalışarak değil eğlenerek yaparlar.
Toplumda sivrilen, sayılıp-sevilen, fark yaratan insanlar bunlardır.
Onlar, kendine güvenen başarılı insanlardır.
Her şeyden önemlisi gerçekten mutludurlar.
Bu yüzden İsa: "Yarın 'ne yiyeceğim' diye ve 'ne giyeceğim' diye düşünmeyin. Yarın için kaygılanmayın. Günün derdi güne yeter. Bakın

kuşlara, onlar ne biriktirirler, ne de kaygılanırlar. Tanrı onları yedirir ve içirir.” der.
İnsanın temel yaşamsal kaygısını çok iyi bilen Gülyüzlü, bu sözleriyle çözümü de getirmiş oluyordu aslında.
Daha da tuhaf olanı, işe birinciden, yani önce yaşamını garantiye almaktan başlayan, ne İsa’ya ne de Musa’ya yaranamıyor.
Yani, ne tam olarak istediği güvenceyi ve saygıyı bulabiliyor, ne de zaten kendini gerçekleştirmeye yatırım yapmadığı
için maddi beklentilerini tatmin edebiliyor.
Aslında bu sıralamadaki birinci öncelik, kendini gerçekleştirmektedir. Bunu başaran bir kimse, diğerlerinin de kendiliğinden gelmiş olduklarını görür.
Hobilerini iş edinen insanların başarı hikayeleri, bu konuda çarpıcı örnekler sunar.
Stand-Up ustası Cem Yılmaz, bir TV programında hikayesini şöyle anlatıyordu: “Boğaziçi Üniversitesi’nde Turizm ve Otelcilik okuyorum. İkinci sınıfta kör-topal okula gidip geliyoruz. Fakat pek memnun değilim. Okul da benden pek memnun değil! Sonra sordum kendime: ‘Oğlum, sen küçükken ne yapmaktan hoşlanırdın?’ Ben, kendime sinema afişleri yapar, baş role de Cem Yılmaz yazardım. O zaman burada ne işim var? Bıraktım okulu ve karikatür çizmeye başladım. Sonra işte bildiğiniz gibi arkası geldi.”
Düşünsenize, Cem Yılmaz başarı ile okulu bitiriyor ve bir otelde resepsiyon görevlisi oluyor! Biraz komik bir resepsiyonist. Ara sıra espriler yapıyor. Çevresindekiler onu pek bir tuhaf buluyorlar. Ve sonunda şeflerine şikayet ediyorlar onu ve işten atılıyor.

GERÇEK HİYERARŞİ
(İNSANA YAKIŞAN)

Birinci düzeyi elde eden bir kimse, derecelerinin hepsine de rahatça ulaşabilir.

MANYETİK BÜTÜNLÜĞÜN SIRRI:
MÜTEŞEKKİR OLMAK.

Müteşekkir olmak; "İyi ki şu anda buradayım ve her şey ne güzel" duygusunun bütün hayatımıza egemen olmasıdır. Sahip olduğumuz şeylerin değerini bilmek ve onlar için sevinçle bir karşılık ödemek arzusu da, buradan doğar. Siz, kendinizde olanın en iyisini sunduğunuzda, aslında "müteşekkir oluyorsunuz" demektir.

Her anı dünyanın en önemli anı ve karşınızdaki kişiyi dünyanın en önemli kişisi olarak görmek, sonra da bütün dikkatinizi ve ilginizi o ana odaklayarak yaşamak.

Söylemesi kolay ama uygulaması zor görünüyor ilk bakışta. Oysa bir

davranışın kolay ya da zor oluşu, o davranışın alışkanlık boyutuna dönüşmesine bağlı. Siz bu konuda temiz bir niyetle çaba gösterebilirsiniz, fakat kökleşmiş Ego bilincinin yazılımı çoğu kez kontrolü ele alır.
Onun, bu işi yapmak için binlerce akıllı devreleri vardır beyninizde. Hatta hücrelerinizde.
Önce, okuduğunuz şeyin doğruluğu konusunda sizi kuşkuya düşürecek şeyleri sıralar. Arkasından, uygulamaya geçseniz bile, bunu erteletir, unutturur ve savsaklatır.
O, bunu kötü niyetinden dolayı yapmaz. Asla! Kendi bekası ve yaşaması için (dolayısıyla sizin) için yapmaktadır bütün bunları.
Ama bilmez ki böyle yaparak sizi öldürmese bile, süründürmeye mahkum etmektedir.
Kim bilir ilk ne zaman vermiştir bu kararı? Duygularını ifade ettiğinde aşağılandığında mı? Kendisi için haz alacağı bir şey yaptığında "bencillik" yaptığı söylendiğinde mi?
Ama artık "şuranıza" geldiğinizde, ne olursa-olsun bu durumu değiştirmek kararı verdiğinizde, içinizdeki güç, sizi, çözüme götürecek imkanlara ulaştırır.
Sanki içimizde ikinci bir kimlik gibi yaşamını sürdüren bu yanımızı ikna ve terbiye etmenin bir yolu olmalı mutlaka ve de var!
Bu uygulama belirli bir süre boyunca yapıldığında, beyninizdeki yazılım programı değişmeye başlar ve isteseniz de pozitif olamayacağınız durumlarda, isteseniz de negatif olamaz bir hale gelirsiniz.

OLMA HALİNİ
BEDENE YÜKLEMEK

Hem beynin nörolojik yapısı ve hem de hücresel işleyiş biçimi, düşüncenin duyguya ve duygunun da bir tutum haline dönüşmesine elverişli bir yapıda tasarlanmıştır.
"Şikayet eden insan" durumundan "müteşekkir olan insan" durumuna geçme işlemi de aynı yolu izler. İstenmeyen durumun çökertilmesi ve istenen durumun oluşturulması, bir dizi basit çalışmayla mümkün olur.
Bu işlemin gerçekleşip-gerçekleşmediğini test etmek için de, gün içinde ne kadar dirençle karşılaştığınıza bakmak yeterlidir. Ya da ne kadar içerleme, üzüntü ve pişmanlık duygusu hissettiğinize.
Önce, tekniği kısaca anlatalım. Olumlu bir duyguyu hissettiğinizde bir yumruğunuzu sıkarsınız. Sonra bu duygunun bedeninizin neresinde

oluştuğuna bakarsınız. (Kalbinizde ya da midenizde gibi. Çünkü genellikle bu duygular temel chakra bölgelerinde oluşur.) Ardından bu duygunun verdiği ısıya dikkatinizi verirken, (örneğin, ılık, sıcak v.s gibi) bu arada birden ona kadar bir sayıyı düşünür ve bir renk hayal edersiniz. Bu işlem yaklaşık 15- 20 saniye sürer. Sonra yumruğunuzu açarsınız. İşte, çalışma bitmiştir. Fakat bu işlemin, günde en az üç kere tekrar edilmesi gerekir.
Emin olun ki, istenmeyen tutumlar da aynı yolla oluşmuşlardı.
Ve her tetikleyici görüntü, ses ya da koku, otomatik olarak aynı olumsuz şeyleri hissetmenize yol açar.
Bu yükleme işlemi için, mutlaka olumlu şeylerin olmasını beklemek gerekmez.
Örneğin beş ayrı konuda bilinçli olarak yapacağınız yüklemeler, olumlu bir düşünce yapısına kavuşmanız açısından epeyce işinize yarayabilir:
1- Birinci seçmeniz uygun olabilecek konu, sahip olduğunuz ve kullanmaktan hoşlandığınız bir eşyadır. Örneğin bir kalem, giysi veya çanta. Bu eşyaya bakıp, hatta ona dokunup size hissettirdiği duyguyu oluştururken, yukarıdaki işlemi yaparsınız. İşlem bitince bilin ki müteşekkir hesabınıza bir puanlık elektriksel bir akım yatırmış oldunuz.
2- Sonra sıra, ikinci konuya gelir. Yaşamınızda bir insan düşünün ki “ iyi ki var!” diyorsunuz onun için. Onun varlığı kalbinizi sıcak bir duyguyla dolduruyor. O insanın yüzünü getirin aklınıza, sesini hatırlayın ve size verdiği pozitif duyguyu, tam o sırada yine yukarıdaki yükleme işlemini yapın.
3- Üçüncü yükleme konunuz, bir başarı anınız olsun. Başkaları için değil, sizin için başarı olan bir deneyimi düşünün. Bunun ille de çok büyük ve görkemli olması gerekmez. Sadece sizi gururlandırmış olması yeterlidir. O anı düşünün tekrar. O anda gördüklerinizi görün tekrar, işittiklerinizi işitin ve duyguyu hissettiğinizde sıkın yumruğunuzu. İşte, müteşekkir olma hesabınız kabarmaya başladı.
4- Dördüncü çalışmayı, sahip olduğunuza inandığınız bir erdem için yapacaksınız. Örneğin siz, dürüst bir insansınız. Deneyimlerinizden bunu biliyorsunuz. O anlardan birini hatırlayın ve orada olun. Sesleri tekrar duyun, konuşmaları hatırlayın, renkleri görün açık ve berrak bir biçimde. Veee yumruğunuzu sıkın, yine bedeninizin aynı noktasında, aynı rengi ve aynı sayıyı düşünerek. Çünkü bu sizin müteşekkir hesabınızın numarası!

5- Ve son olarak, bir yeteneğinizi hatırlayın. Belki güzel konuşuyorsunuz, belki lezzetli yemekler yapıyorsunuz ya da sesiniz çok güzel. Hemen bu özelliğinizin bir yetenek olduğuna hangi nedenlerle karar verdiyseniz, onları yaşayın içsel bir gözlem olarak. Şimdi o andaki duyguyu, gururu ve güveni hissedeceksiniz. Sıkın yumruğunuzu ve yine aynı renge ve aynı sayıya. Zaten beşinci yüklemeyi yaparken, kendinizi çok iyi hissettiğinizi fark edeceksiniz. Böylece müteşekkir olma hesabınız için temel bir birikim sağlamış oldunuz.

"Kurban adam" durumundan, "özgür adam" durumuna geçebilmek için, belirli bir yoğunluğun oluşması gerekir. Diyelim ki, yüz üzerinden en az yetmiş gibi bir seviyeye gelmeniz. Bunu da, hayatınıza akmaya başlayan bollukla test edebilirisiniz.

Bu çalışmayı aşağıdaki şemayla daha anlaşılır hale getirebiliriz:

1. Sahip olduğunuz ve kullanmaktan keyif aldığınız bir eşya.
1. Varlığı size mutluluk veren bir insan.
1. Bir başarı anı.
1. Sahip olduğunuza inandığınız bir erdem.
1. Sahip olduğunuza inandığınız bir yetenek.

OLMA HALİ

Solda bulunan şemadaki duyguları, yirmi gün boyunca kendinize yüklüyorsunuz. Bu işlemi denemeden, işe yarayıp yaramadığına karar vermeyin. Deneyin ve görün sonuçlarını. Sonra baktınız iyi sonuçlar alıyorsunuz, bunu daha da geliştirebilirisiniz. Nasıl mı? Şöyle:

Bu kez de her bir maddedeki konuyu çoğaltın. Yani başka yeteneklerinizi düşünün, başka sevdiğiniz insanları. Ve başka başarılarınızı. Bunları da yine müteşekkir olma hesabınıza ekleyin. Yani bedeninizin aynı noktasına odaklanın, aynı rengi gözünüzün önüne getirin ve aynı sayıyı görün kafanızın içinde, yumruğunuzu sıkarken.

Uygulamaya istekli olanlar için, bir sonraki aşamada işlem şöyle sürdürülür. Bu kez de aynı işlemi yirmi gün boyunca yaptığınız için, hayatınıza giren her yeni ve her güzel şeyi, gerçekleşir-gerçekleşmez, yani hemen o anda yükleyeceksiniz hesabınıza.

Emin olun, bu pozitif farkları bulmakta pek zorlanmayacaksınız. Başlangıçta bu farklar küçük olabilirler. Fakat siz onlara odaklanıp-yükledikçe, giderek büyüyecek ve çoğalacaklardır.

Bir süre sonra artık hayatınızın kendisi zaten pozitif hatırlatıcılarla dolu

olacağından ve artık zihniniz otomatik olarak istenen biçimde çalışmaya koşullanacağından, artık ekstra bir şey yapmanıza gerek kalmayacaktır.

HAYATINIZI İHALEYE ÇIKARMAK İSTER MİSİNİZ?

Genellikle insanlar, kolaycı ve aceleci davranma eğiliminde ve: “Hemencecik bir şeyler olsun ve bunun için ben bir şeyler yapmak zorunda kalmayayım.” havasındadırlar.

“Şöyle çok uğraşmadan bana bir şeyler yapılsın ve bütün sorunlarım hallolsun” görüşünü taşırlar.

Ya da: “Ben çok düşünmeyim. Kararlarımı ben vermeyim. Bana birileri söylesinler, ben de yapayım” diye düşünürler.

“Bir ilaç olsa da, bir içişte bütün kaderim değişse.” “Hocaya gitsem bir okuyup-üflese, ben de dertlerimden kurtulsam.” “Birine kapılansam, o beni adam etse.” “Bir kalabalığa ya da gruba üye olsam, onlar beni sevse, ben de yalnızlığımı unutsam.” Şeklindeki yaklaşımlar bize çok tanıdık gelirler.

Halbuki, yaşama sorumluluğunu yerine getirme işinde ihale olmaz.

Bu, sizin işinizdir. Sizin yapmanız gereken bir iştir.

Bu sorumluluğu, “kolaylık olsun” diye bir başkasına havale ettiğinizde, farkına varmadan daha zor bir yola girmiş olursunuz. Hem de çok daha meşakkatli bir yola.

Bir çalışmada böyle bir durumla karşılaşmıştım. Ona, ikinci bir seansa gelmesi gerektiğini söylediğimde: “Şöyle daha
hızlı bir yönteminiz yok mu?” demişti bana.

İnsanın seçme sorumluluğu ele almasını sağlamayan işlemlerin çok fazla işe yaramayacağını düşünüyorum.

Bu yöntem ne olursa-olsun: İster Reiki, ister Akupunktur, ister NLP, ister TM, isterse de başka bir şey.

Çünkü karar veren ve seçen “Ben”e ulaşmadınız mı, yapılan işlem kalıcı olamazlar.

Bunun en sağlam kanıtı “plasebo etkisidir: Hastaya sadece şekerli su içeren bir tablet verilir ve bunun hastalığına çok iyi geleceği söylenir. Buna içtenlikle inanan hastalarda, bir çok iyileşme durumlarının ortaya çıktığı, istatistiklerle ve yapılan araştırmalarla ispat edilmiştir. Çünkü “Ben” şekerli suyu, ilaca dönüştürmüştür.

İnsanlar türbelere giderler, adaklar adarlar, ayinler yaparlar, ritüellere katılırlar, bunlar da bir tür plasebodur. Asıl olayı gerçekleştiren ise,

içimizdeki “Ben”dir.
Taşlar, kristaller, doğal ilaçlar ve bitkiler insanın bu gücü yanında ikinci derecede kalırlar.
Bir hastanenin Onkoloji Servisi’nde çalışan hemşire bir arkadaşım anlatmıştı. Ona da, hocası olan profesör aktarmış. Ölümcül bir kanser hastasını, artık bir umut kalmadığı için evine göndermeye karar veriyorlar. O da eve giderken başhekime uğruyor. Vedalaşmak için.
Bu arada Başhekim, masasının üstünde duran, tatildeyken sahilden topladığı çakıl taşlarından birini uzatıyor hastasına ve: “Al bunu, sana iyi gelecek!” diyor. Hasta da çok teşekkür
ederek ayrılıyor oradan.
Aradan üç-beş sene geçiyor. Aynı kadın gayet sağlıklı bir biçimde tekrara Başhekimin kapısını çalıyor ve: “Hocam, şu senin daşlardan bir de benim emicemin kızına veriver, bana çok iyi geldiydi de!” diyor.
İşte “Ben”in olağanüstü gücü.
Gerçekten biraz uğraşmak lazım kabul ediyorum. Ama bu işi başkalarının ihalesine bıraktığınız zaman yaşayacağınız sorunlarla baş ederken harcayacağınız güçten çok daha azını harcayacaksınız, kendi hayatınızı kendi elinize almakla, bunun garanti ediyorum.

BİR HİNDİSTAN’A GİTTİM, HAYATIM DEĞİŞTİ Mİ ACABA?

Hint Düşüncesi, insanlık kültürüne büyük katkılar sağlamıştır kuşkusuz. İnsanın ruhsal ve zihinsel alanıyla ilgili birçok bilgiyi herkese sunmuştur. Meditasyon, Reiki, Chakralar, ve Yoga gibi disiplinler insanlık alemine büyük katkılar sağlamıştır.
Bir yandan da, Hint düşüncesi, ağırlıklı olarak fiziksel dünyayı reddetme ve ruhsal dünyayı yüceltme üzerine kurulu bir modeldir.
Böylelikle tek taraflı bir anlayış oluşturulmuş oluyor. İnsan gerçeğinin bir yanını reddederek insanı mutlu etmek ne dereceye kadar mümkün olabilir acaba?
Hayır, aslında bu soruya da gerek yok ya!
Cevap, sonuçta saklı.
İlişki sorunu olan birisi, Hindistan’a gidip-döndüğünde bu sorununu çözemiyorsa; kendisini yetersiz bulan birisi döndüğünde yine yetersizlik duyguları içinde kıvranıyorsa, ne işe yaradı bu kadar yolculuk?
Böyle olduğu şuradan da bellidir ki; Hindistan, fakirliğin ve pisliğin diz boyu

olduğu bir yer. Bir yandan da o kadar ruhani ve mistik.
Acaba gerçekten ruhani mi?!
Dünyada ruhsallığın olmadığı bir alan ya da bir saniye var mı ki?
Ve fakirlik ne derece ruhani acaba?
Pislik mi ruhsal bir şey, temiz olmak mı?
Son günlerde ruhsallık ve kişisel gelişim konusuna ilgi gösterenler arasında bir Hindistan merakı aldı-yürüdü.
Oralara gidip, Aşramlarda kalıp, Gurular'ın eğitimlerinde zaman geçirmek, sanki kişiye otomatik olarak bir tür, üstünlük ve ayrıcalık sağlıyor gibi.
Ya da öyle olduğu düşünülüyor.
Her zaman her konuyla ilgili altın ölçü, sonuçlara bakmaktır. İsa'nın dediği gibi "onları meyvelerinden tanıyacaksınız."
Sonuç ne oluyor?
Sonuçta o kişi gerçekten dingin ve huzurlu bir biçimde mi memlekete dönüyor? Yoksa sadece bilmem kaç bin kilometre yol mu tepmiş olmakla mı kalıyor?
Daha önce hayatında varolan döngülerini kırmış bir biçimde mi dönüyor evine, yoksa aynı tas aynı hamam mı?
İnsanın değişimi, onu, hayatının efendisi haline gelme sonucuna götürmüyorsa ne işe yarar?
Son günlerde Hindistan'da mağarada yaşayan ve yıllarca aynı lotus pozisyonunda oturan Buddha Çocuk'tan söz ediliyor.
Bir tür "katalepsi" haline geçmiş durumda öylece oturuyor. Dünya ile bağını kesmiş.
İyi de biz dünya ile olan bağımızı kesmek için dünyada değiliz ki! Amacımız, ruhsal dünya ile bağımızı koparmadan fiziksel dünyada kalmak.
Daha da ötesi, dünyayı cennete giden bir atlama taşı olarak görmek değil, dünyaya cenneti indirmek için, burada olmak.
Geçenlerde genç bir katılımcı grubun aralarında geçen bir konuşmayı duymuştum. Bu gençler arayış içinde. Kafalarında sorular vardı. En sonunda, şu ikilemde düğümleniyordu her şey: "Tepe Chakrayı aktive edip, ruhsal merkeze mi yöneleceğiz, yoksa Kök Chakra'yı çalıştırıp, dünyayı mı yöneteceğiz?"
Aralarından uyanık birisi, sorunu şöyle çözdü: "Uzuycaz abi, uzuycaz!"
Bir İngiliz vatandaşı ile tanışmıştım. Kendisinin bir Guru'su vardı.
Onun kız arkadaşı, bizim dostumuzdu. Bir sohbet sırasında bize, onun bir

hastalığı olduğunu ve asla doktora gitmediğini ve iyileşmek için bir şey yapmadığını söyledi. Kanım dondu.
“ Neden?” diye sordum. Olanı değiştirmeye çalışmanın, (bu, bir hastalık bile olsa) bir tür küfür olduğunu anlattı. Donmuş kanım, buz kesti.
Tutuculuğun bu yeni boyutu karşısında tutuldum-kaldım.
Türk tasavvuf geleneği aslında bu konuda harika bir denge modeli sunar bize. Hacı Bayram Veli’ler, Hacı Bektaş’lar, hem olağanüstü hüner ve bilgelik sergileyen velilerdir, hem de evlenir, çoluk-çocuk sahibi olup, iş tutarlar. Hepsinin birer mesleği vardır. Ahi geleneği zaten bu görüşün ürünüdür. Esnaf olmak ve ticaret yapmak, etik ve ruhsal bir temelde gerçekleşir.
Ahiler hem mesleklerinde çok iyidirler, hem de çok dürüst ve insancıldırlar. Eğer o gün kendilerince yeterli bir kazanç elde etmişlerse, müşterilerini komşu esnafa yöneltecek kadar da ruhsaldırlar.
Ama nedense, bize ait olan, bizim olan, Türk olan her şey küçümseniyor bu günlerde.
Adı Hans olan, Robert olan, adı Ahmet ya da Mehmet olanla aynı yetenekte olsalar bile, bizce daha makbul sayılıyorlar.
Sonuç olarak, bir Avrupalı Hindistan’da kendisi için çok şey bulabilir, ama bizim burada, kendi toprağımızda o kadar çok değer var ki!
Sadece bir Mevlana yeter aslında, yanına Yunus’u, yanına Hacı Bektaş’ı koyarsanız bayağı ağır çekerler diye düşünüyorum.
Amaç, zihni yok etmek değildir. Zihni, bilinçaltıyla uyumlu bir biçimde kullanmaktır.
Amaç, isteksizlik değildir. İstemek, plan yapmak, elde etmek ve öylece denemektir.
Amaç, mutlak dünyadan firar etmek ve uzakta kalmak değildir. Mutlak alan ile izafi alanı aynı anda yaşamaktır.
Amaç, dünyayı yadsımak ve ondan kaçmak değildir. Dünyayı olabildiğince ruhsal hale getirmektir.
Amaç, sadece olanı kabul etmek değildir. Olanın mesajını anlamak ve onu değiştirmektir.

DURUMDAN VAZİFE ÇIKARMAK

“Kendi Anneniz Veya Babanız Olabilecek misiniz?” adı bölümde sözünü ettiğimiz o kişiyi hatırlıyorsunuz değil mi?

Biraz çalışmayla, onun “babasının istediği gibi bir evlat olma ona kendini kanıtlama” şeklinde çekirdek bir inanca sahip olduğunu ortaya çıkardık.
Ben, babası ile bilgi almak için sorular sormaya başladığımda yine hemen amacımı anlayıp, şöyle demişti: “Aslında babam bana böyle bir görev vermedi, ben durumdan vazife çıkarmışım.”
Harika bir saptama!
Asında herkes, içinde bulunduğu durumdan kendisi içi bir vazife çıkarıyor.
Çıkarmak istediği vazifeyi.
Hayat amacı için en uygun olan vazifeyi.
Bu hayatında öğrenmek istediği şeyleri öğrenmek için.
Bağımlılıklarda olup-biten de budur aslında.
Bağımlı olmak isteyen kişi, kendine bağlanacak birisini bulur mutlaka.
Uzun yıllar yatalak annesine bakan biri bir gün aniden ölüverir.
Ertesi gün hasta anne uyanır, yatağını-yorganını toplar ve ayağa kalkar.
Kendini ebeveynlerinin mutlu olmasına adayan insanlar vardır. Onların çektiği çilelere son vermeye adarlar hayatlarını.
Bu arada hayallerini ve tutkularını ertelerler.
Onların peşinden koşmayı bırakırlar.
Durumdan vazife çıkarmışlardır yine.
Bu durumda o kişiler, aslında hiç kimseye yaranamazlar.
Her iki tarafta da durumdan pek memnun olmaz.
Hem ebeveynler asla bu özveriyi yeterli bulmazlar, hem de özveriyi yapan bu duruma içerler. Ve bunun acısını sık sık o kişilerle tartışıp-kavga ederek çıkartır. Bir yandan da bundan dolayı suçluluk hisseder.
Oysa gerçek sebep başkadır. Çok daha gizli bir düzeyde olup-biten şey, asıl varoluş sorumluluğundan kaçmaktır.
Kişi, bunu yaptığını kendine itiraf etmek istemez.
Başka sahte nedenlere ihtiyaç vardır.
O sebeple, durumdan vazife çıkartır.
Bedeniniz, sizin duygularınızın ve inançlarınızın yansıtıcısıdır. Onu sadece et, kan ve kemikten oluşmuş olarak görmek yerine, tekamülünüz için size sembolik destek sağlayan bir sistem şeklinde algılarsanız, hastalıklarınızın size ulaştırmak istedikleri mesajları anlayabilirsiniz.

ORGANLAR VE SEMBOLİK ANLAMLARI

Bedeni ve organları biyolojik ve fizyolojik bir sistem olarak görmek bir

açıdan doğru bir yaklaşımdır.
Ama aynı zamanda her ikisi de, sembolik anlamlar taşıyan sistemlerdir.
Her organ, hücrelerden oluşur ve belli fonksiyonları vardır.
Örneğin pankreas, bedenin şeker ihtiyacını karşılayan bir organdır.
Ama aynı zamanda, hayat neşesiyle pankreas arasında yakın bir ilişki vardır.
Bu açıdan bakıldığında, bir organ biyolojik bir yapı olmaktan öte bir şeydir.
Tıpkı yaşadığımız olayların da, sembolik anlamları olan bilgi taşıyıcısı olmaları gibi.
Bu sembolik yaklaşım biçimi bizi, görünen şeylerin gerisindeki anlamlara ulaştırır.
Aynı zamanda her şeyin birer mucize olduğu gerçeğine de.
İnsanın var olması bir mucizedir.
Sağlıklı olmak bir mucizedir,
Yenilen bir gıdanın kana dönüşmesi bir mucizedir.
Bir duygunun hormonsal bir salgıya dönüşmesi de öyle.
Hastalıklara ve yaşadığımız olaylara bu açıdan yaklaşmak,
onların bize vermek istediği mesajı anlamak için iyi bir yoldur.
Rahimde oluşan bir kitleyi, tehlikeli olmaması için kopartıp alırsınız.
Ya da onu “dişiliğin reddi” anlamına gelen bir direncin sonucu olarak görürsünüz.
Her ikisi de, sizin bakış açınızdan kaynaklanan tercih sorunudur.
Yeteneklerinize rağmen başarılı olamamanızı, dışsal koşullara bağlarsınız.
Kaderinize razı olur ve otursunuz.
Ya da bunu yanlış düşünsel kalıplarınızın bir sonucu kabul edip, onu değiştirirsiniz.
Eğer organlarımız, bizim kendimizi dünyada ifade etmemiz ve gelişmemiz için hizmetimizde olan sembolik yapılarsa, bu yaklaşımı sistemleştirmekte fayda var.

BEDENİN
TEMEL PARÇALARI

BAŞ: Bedenimizin yönetim merkezidir. Bakmak, görmek, işitmek, anlamak ve karar vermekle ilgilidir.
BOYUN: Başın sağa-sola çevrilerek seçenekleri görmesini sağlar. Esnekliği ya da katılığı ortaya koyar.
GÖVDE: Gücü sağlayan ve oluşturan kısımdır.
KOLLAR: Eylem araçlarıdır. Tutmayı, iradeyi ve gücü simgelerler.

BACAKLAR: Hareketi oluştururlar. İlerlemek, cesaret ve geleceğe duyulan merak duygularını sembolize ederler.
SIRT: Yükü taşıma yeridir. Gücü ve sorumlulukları üstlenmeyi belirler.
BEL: Bedenimizin orta noktasıdır. Gücümüzün merkezi olarak görev yapar.
İSKELET: Temel taşıma organımızdır. Sağlamlık ve dayanıklılık simgesidir.
KAN: Bedenin hayat iksiridir. Canlılık ve neşeyi temsil eder.

ORGANLAR VE ÖZELLİKLERİ

GÖZ: Gerçeği görmek. Görmeye hazır olmak yada reddetmek.
KULAK: İşitmeye hazır olmak. Bundan memnun olmak ve değerlendirmek.
BURUN: Nefesi içeri almak. Hayatımızdaki şeylerden duyulan memnuniyet.
BOĞAZ: İfade etmek. Duyguları açıkça söylemek.
KALP: Sevgi merkezi. Sevgiyi almaya ve vermeye açık olmak.
KASLAR: Güç ve gücü kullanmaya istekli olmak.
YÜZ: Kişiliğimiz, kimliğimiz. Kim olmayı seçtiğimizin görüntüsü.
AKCİĞER: Hayatı içine almak. Hak etmek. Sevilmek
MİDE: Olayları hazmetmek. Anlamak ve saygıdan doğan huzur.
CİNSEL ORGANLAR: Cinsellik, cinsel kimlik
BAĞIRSAKLAR: Akış, arınma. Serbest bırakmak, güvenmek.
PANKREAS: Hayatın tadı-tuzu. Neşe ve hazzı temsil eder.
BÖBREKLER: Temel güven noktamız.

HASTALIKLAR VE ANLAMLARI

Hastalıkların çoğu, düşünsel bir nedene dayanır. Kişi bu neden konusunda bilinçsiz olduğu için, onun kör noktasıdır bu. Zaten öyle olmasa, hastalığın nedenini fark eder ve çözüme ulaşır.

Hastalıklar, önceki bölümlerde sözünü ettiğimiz gibi, sürüngen beyinde yarleşmiş olan stratejilerle ilgilidir.
Örnek olarak: “Kendimi ifade edersem, güvende olmam” stratejisi, boğazda bir sorun yaratır.
Bu gibi kişiler, gerçek duygularını ifade etmekten korkarlar.
Onun yerine, hasta olmayı seçerler.
Çözüm, sürüngen beyin düzeyinde yeniden kodlama yapmaktır.
Şimdiki bölümde, hem hastalıklar ve nedenleri hakkında bilgi bulacak, hem de o hastalıklar için sürüngen beyni yeniden nasıl kodlayabileceğinizi öğreneceksiniz.
Bu uygulamaları yaptıktan sonra ilk kritik değişim, davranışlarda bu yönde bir farklılaşmanın ortaya çıkmasıyla kendini gösterir.

Yukarıdaki örneği ele alırsak, kişi yavaş yavaş düşüncelerini ifade etmeye başlarsa, iyileşmesi için gerekli olan zemin de oluşmaya başlar ve sağlık, kendiliğinden gelir.
Dikkat etmeniz gereken en önemli nokta, bu değişim sırasında çevrenizdeki insanların sizi etkilemesine izin vermemenizdir.
Fiziksel ve somut bir belirtinin, böylesine soyut ve düşünsel bir çalışmayla geçebileceğine inanmayan kişilerle bunu paylaşırsanız, iyileşme sürecine sekte vurabilirisiniz.
Bir diğer konu da, iyileşme süreciyle ilgilidir. Her insan ve her belirti kendine has bir sürede iyileşir. Siz muntazaman bu işlemi yapmaya devam edin ve oluşacak olan sonuçları bekleyin. Kendinize belirli zamanlar koyarak, önünüzde engeller oluşturmayın.
Ve her olumlu gelişmeyi, en küçük de olsa, mutlaka kutlayın.

MİGREN

Nedeni: Mükemmeliyetçilik. Yaptığını bir türlü yeterli bulamamak. Kendisini içten içe ve sürekli olarak eleştirmek.(Kafanızın içinde sizi sürekli eleştiren ve yetersiz bulan birisi olsaydı, siz ne yapardınız?).
Bu gibi kişiler, aynı zamanda başkalarını da sürekli eleştirirler ve kırıcı olurlar.
Kimseyi beğenmezler.
Çekirdek İnanç: “ Mükemmel ve benden beklenildiği gibi olamazsam, güvende olmam.” olmam gereken gibi biri olamam. ”
Yeni kodlama: “Sevgili sürüngen beynim. Şimdi sana, güvende olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum:
Sevilmek ve takdir edilmek için, mükemmel olmak zorunda değilim.
Kendimi seviyorum ve olduğum halim zaten tam ve eksiksizdir.
Ben sadece o anda yapabildiğimin en iyisini yaparım. Ve o işi yaparken bunun keyfini çıkarırım.
Yaptığım iş, beni değerli ya da değersiz yapmaz.
Başarılı ya da başarısız yapmaz.
Ben nasılsam, zaten öylece iyiyimdir.
Olduğum halim mükemmeldir.
İşte beni güvende kılacak ve mutlu yapacak yeni düşüncem budur.
Bu kararımı uygulamanı istiyorum.
Bunu bütün hücrelerime iletmeni istiyorum.
Ve şimdiden, bana yaptığın yardımlar için sana teşekkür ediyorum.”

Önemli not: Bu sözleri güçlü, kararlı bir biçimde söylemeniz çok önemlidir.
Bu sözleri söylerken, 45. sayfadaki sürüngen beyni gösteren şemaya bakabilirsiniz.
Ya da gözlerinizi kapatıp, dikkatinizi beyninizin o kısmına yönelterek sözleri söylemeye başlayabilirsiniz.
Bu sırada elinizi kalbinize koymanız da işe yarar.
Biz, bu çalışmalar sırasında bir tür "bilinç sondajı tekniği" kullanıyoruz.
Ama emin olun, eğer gerekli ciddiyeti gösterip, bunu birkaç kez yaparsanız, işe yaradığını göreceksiniz.
Eğer, bu sözleri tekrar ederken özellikle çok hoşunuza giden bölümler varsa, onları birkaç kez tekrar etmeniz ek fayda sağlayacaktır.
"Kuantum Olumlama" kitabındaki "Kendin Olmak" bölümünü de baştan sona okuyabilirsiniz bu şekilde.
Bu çalışma sırasında analitik insanlar daha çok zorlanacaklardır. Böyle bir çalışma onlara pek mantıklı ve akılcı gelmeyebilir çünkü.
Aslında insanın durup-dururken hasta olması da pek mantıklı bir şey sayılmaz ya, onca insan sağlıklı bir şekilde yaşarken.
Bu çalışmalar sırasında doktorunuzla kurduğunuz iletişim tabii ki devam etmelidir. Gelişmeler konusunda ölçümler ve testleri yaptırmanızda da fayda vardır.
Sağlıklı olmak, insanın doğal durumudur. Bolluk içinde yaşamak ve mutlu olmak da insanın doğal durumudur.
İnsan, hiç hastalanmadan uzun ve sağlıklı bir hayat sürebilir ve ölmesi gerektiğinde de usulca çekilip-evine dönebilir.

GUATR

Nedeni: Kendini ifade edememek. Gerçek duygularını ve düşüncelerini söyleyememek. Bu gibi kişilerin özellikle kızgınlıklarını ve öfkelerini dışa vurma konusunda problemleri vardır.
Çekirdek İnan: "Kendimi ifade edersem, güvende olmam."
Yeni Kodlama: "Sevgili sürüngen beynim. Şimdi sana güvende olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum:
Duygu ve düşüncelerimi özgürce ifade ettikçe, güvende olurum ve güçlü olurum.
Düşüncelerimi ifade ettikçe, insanlarla gerçek iletişim kuruyorum.
Anlaşılıyorum kolayca.

Bu da beni, özgür ve mutlu kılıyor.
İşte yeni düşüncem budur.
Bunu düşüncemi derhal bütün hücrelerime iletmeni ve uygulamaya koymanı istiyorum ve şimdiden sana teşekkür ediyorum.”

KALPLE İLGİLİ SORUNLAR

Nedeni: Sevgi alış-verişinde tıkanma. Sevilmediğine inanma. Küskünlük, terkedilmişlik duygusu ve bir daha aynı durumu yaşamamak için kalbin kapatılması. Katı ve sert durmak.
Çekirdek İnanç: “Seversem ve sevilirsem, güvende olmam “
Yeni kodlama: “Sevgili sürüngen beynim. Şimdi sana güvende olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum:
Kalbimi sevgiye açıyorum ve bu beni güvende tutup, güçlü kılacağını biliyorum. Sevgimi ifade ediyorum. Kimse benim kalbimi kıramaz, ben izin vermedikçe.
Sevmek ve sevilmek beni güçlü kılar. Başka insanlarla ve sevdiklerimle güçlü ilişkiler kurmanın yolu, sevgimi ifade etmekten geçer.
Sevginin kaynağı bendedir. Bir kişiye bağlı değildir. Ben her zaman ve her koşulda sevmeye devam ederim. Sevgi ilişkisi kurmak isteyenlerle sevgimi paylaşırım.
İşte bu düşünceler, beni güçlü ve güvenli kılar.
Şimdi bu düşüncemi uygulamanı istiyorum. Bunu mesajı tüm hücrelerime iletmeni istiyorum.
Ve şimdiden sana teşekkür ediyorum.
Biz iyi bir ikiliyiz.
Ben karar veririm, sen de uygularsın.”

BOYUN SORUNLARI
(FITIK, DÜZLEŞME)

Nedeni: Kontrol. Değişimden korkmak. Sürpriz gelişmelerin zarar vereceğini düşünmek. Bu tipteki kişilerin boyunları katı ve dik durur. Anı yaşayamazlar. Her şeyi bilmek isterler.
Çekirdek İnanç: “Kontrol ettikçe, güvende olurum.”
Yeni Kodlama: “Sevgili sürüngen beynim, şimdi sana güvende olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum.
Hayata güveniyorum ve kendimi hayata bırakıyorum. (bunu birkaç kez söyleyin) Yaşadığım her şey beni daha ileri götürür. Güçlü ve olgun birisi haline getirir.

Hayatın sürprizlerine kendimi açarak, onun bana sunacağı hediyeyi alıyorum.
Hayata güveniyorum. Rahat ve huzurluyum.
Şimdi gevşiyor ve rahatlıyorum.
Hayatın sonsuz olanaklarına bırakıyorum kendimi. Her günüm ayrı bir keşif ve heyecan hikayesi ile dolu.
İşte bu düşüncemi uygulamaya geçirmeni istiyorum ve eski kararımı iptal ediyorum.
Sana şimdiden teşekkür ediyorum.
Gücünü beni korumak adına harcadığını biliyorum. Ve sana teşekkür ediyorum.
Göreceksin ki, her şey harika olacak. Biz seninle adım adım ilerleyecek ve bu yeni düşüncenin doğruluğunu kanıtlayacağız.”

BEL FITIKLARI

Nedeni: Kendileriyle ilgili olmayan sorumlukları taşımak zorunda kalmak.
Küçük yaşta üzerine yüklenen aile sorumluluklarının altında ezilmek.
Çekirdek İnanç: “Sevdiklerimin yükünü üzerime alırsam, güvende olurum ”
Yeni Kodlama: “Sevgili sürüngen beynim, şimdi sana güvende olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum.
Ben, sadece kendi hayatımdan sorumluyum ve kendi hayat sorumluluğumu taşıyorum. Bu da beni güçlü, özgür ve sağlıklı kılar.
Başkalarının yüklerini ve sorunlarını omuzlamak zorunda değilim.
Onlar da kendi hayat sorumluluklarını kolayca taşırlar. Ve bu da, onları daha güçlü ve özgür kılar.
Hafifliyorum. Bir kuş kadar. Çünkü özgürüm. Kendi şarkımı söylüyorum ve kendi hayatımı yaşıyorum.
Sapasağlam ayağımı toprağa basıyor ve kendi planlarımı uygulamak için ilerliyorum.
Ben kendi hayatımı en güzel şekilde yürütürüm ve kendimi mutlu ederim.
İşte yeni düşüncem budur. Bu kararımı uygulamanı istiyorum.
Ve sana teşekkür ediyorum.”

ASTIM

Nedeni: Hayatı hak etmediğini düşünmek. Suçluluk duygusu içinde olmak.
Çekirdek İnanç: “Neşeyi, başarıyı ve huzuru kabul etmezsem, güvende olurum.”
Yeni Kodlama: “Sevgili sürüngen beynim. Şimdi sana güvende olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum.

Hayatı solumayı hak ediyorum.
Mutluluğu, huzuru hak ediyorum. Ve alıyorum. Kendimi rahatlıkla ifade ediyorum.(bunu birkaç kez söyleyin)
Ben, hayatın bana sunacağı her türlü bolluğu, iyiliği ve başarıyı almayı hak ediyorum.
Hayatı ciğerlerime dolduruyor ve bu havayı bütün hücrelerime ulaştırıyorum.
Bu yeni düşüncemi ve kararımı uygulamanı istiyor ve sana teşekkür ediyorum."

Bedeniniz bir makine değildir. Sizin düşüncelerinize her an cevap veren canlı bir enerji akışıdır.

Organlarınız, sizin araçlarınızdır, kendinizi keşif yolculuğunda kullandığınız.

Hastalığınızın size sunmaya çalıştığı gerçeği reddettiğinizde, sırrı gizlemiş olursunuz.

Gerçeğin üstü de örtülmüş olur böylece.

Ve o sır, kendisini size açıncaya kadar ısrarla çağrısını sürdürür.

ŞEKER (DİABET)

Nedeni: Hayatı sadece görev olarak görmek, neşesizlik ve keyifsizlik hali. Neşeyle beslenememek.

Çekirdek İnanç: "Hayatım benim mutluluğuma hizmet etmez. Ben ona hizmet ederim."

Yeni Kodlama: "Sevgili sürüngen beynim. Şimdi sana güvende olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum:
Hayatıma, neşeyi ve mutluluğu dahil ediyorum.
Keyif alacağım ve beni mutlu eden şeylerle ilgilendikçe güvende olurum. (Bu cümleyi birkaç kez söyleyin.)
İşimi büyük bir keyifle yapıyorum. Bir oyun gibi. Yaptığım işin sonuçlarından çok, kendisiyle ilgileniyorum. Keyfini çıkartıyorum. Denemenin ve oynamanın keyfini.
İçimdeki çocuğu açığa çıkartıyorum. Onun oyun oynama ihtiyacını karşıladıkça, mutlu ve güvende olurum.
Bu kararımı uygulamanı istiyorum. Ve bunun için sana şimdiden teşekkür ediyorum.
Biz, birlikte çalışarak çok iyi sonuçlar elde edebiliriz.
Denedikçe göreceksin ki, çok iyi sonuçlar alacağız birlikte.
Her anımızı mutluluk ve neşe şarkıları söyleyerek geçireceğiz."

KABIZLIK

Nedeni: Elde tutmak ihtiyacı. Geleceğe güvensizlik duymak ve akışa direnmek.
Çekirdek inanç: "Kontrol edersem, güvende olurum"
Yeni kodlama: "Sevgili sürüngen beynim. Şimdi sana güvende olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum.
Kendimi hayatın akışına rahatça bırakıyorum ve güvende oluyorum.
Bırakıyorum....bırakıyorum....ve güvende oluyorum.
Akışı içimde hissediyorum.
Rahat ve huzurluyum. Hayat sürekli olarak kendisini yeniliyor.
Ben de kendimi yeniliyorum. Her an.
Eskiye ait olan her şeyi bırakıyor ve rahatlıyorum.
İşte güvende olmam için gereken yeni düşüncem budur.
Eski düşüncemi iptal ediyor ve yerine yenisini uygulamanı istiyorum.
Ben artık büyüdüm. Çocuk değilim ve hayat deneyimlerim bana eski düşüncemin doğru olmadığını gösterdi.
Şimdi yeni kararımı uygulamanı istiyorum.
Bu kararı bütün hücrelerime iletmeni istiyorum.
Ve sana şimdiden teşekkür ediyorum."

DİZLERDE SORUNLAR

Nedeni: Güçsüzlük. Kendi hedeflerini gerçekleştirme konusunda korku.
Çekirdek inanç: " Bana sunulan hedef için yaşarsam, güvende olurum."
Yeni kodlama: "Sevgili sürüngen beynim. Şimdi sana güvende olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum:
Kendi hayat amaçlarım doğrultusunda yaşayıp, beni mutlu edecek şeyleri yaparak güvende olurum ve güçlü olurum.
Yeni kararım budur ve bu kararımı uygulamanı istiyorum.
Ve sana şimdiden teşekkür ediyorum.
Bu kararı bütün hücrelerime iletmeni istiyorum.
Ben kendimi mutlu edecek güce sahibim ve bu gücü kullanmayı seçiyorum artık.
Çünkü ancak o zaman güçlü ve huzurlu olabilirim.
Ancak o zaman sağlıklı olabilirim."
Mutlu olmak istediğini düşünürüz herkesin, sağlıklı ve başarılı olmak istediğini.
Oysa gerçek böyle değildir.

Bunun böyle olmadığını fark etmek şaşırtıcıdır.
Çünkü sürüngen beyin, çoğunlukla mutluluğu tehlikeye eşleştirir.
Yok yok, iyisi mi bırakalım, bu gerçek yine sır olarak kalsın.

RAHİMDE VE MEMEDE MİYOMLAR

Nedeni: Cinselliğin ve kadın kimliğinin reddi. Kendini değersiz görme.
Çekirdek İnanç: "Kadın kimliğimi reddedersem, güvende olurum."
Yeni kodlama: "Sevgili sürüngen beynim. Şimdi sana güvende olmam için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum:
Kadın kimliğimi ve cinselliğimi kucaklıyorum. Kabul ediyorum ve özgürce ifade ediyorum, beni güvende tutacak olan yeni kararım budur. (Bu cümleyi birkaç kez okuyun.)
Kendimi kucaklıyorum. Olduğum halim, tam ve eksiksizdir.
Değişmeye ve değiştirmeye ihtiyaç duymuyorum.
Öylece kabul ederek güvende oluyorum.
Kadınlığımı kabul edip-kucakladıkça, kendimi sağlıklı hissederim. Huzurlu ve mutlu olurum.
İşte yeni düşüncem budur. Bu düşüncemi ve kararımı uygulamanı istiyorum.
Bu düşünceyi bütün hücrelerime iletmeni istiyorum.
Ve sana şimdiden bunun için teşekkür ediyorum. "

MS

Nedeni: Hayatı uzanıp-alamamak. Suçluluk duygusu hissetmek. İstememek ve elde etmemek.
Çekirdek inanç: "Uzanıp-almazsam, güvende olurum."
Yeni Kodlama: "Sevgili sürüngen beynim. Şimdi sana güvende olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum:
Ben, arzu ettiğim şeyleri uzanıp-almayı seçiyorum ve bu beni güvenli kılıyor. (Bu cümleyi birkaç kez okuyun.)
Beni mutlu edecek şeyleri uzanıp-alırsam, güçlü olurum güvende olurum.
Ben, sadece kendi hayatımdan sorumluyum.
Başkalarını mutlu ya da mutsuz yapamam. Ancak onlar kendilerini mutsuz kılarlar.
Ben, kendimi mutlu etme yeteneğine sahibim ve bu gücü kullanıyorum.
Ancak o zaman güvende olurum.
Bu kararımı hemen uygulamanı ve bütün hücrelerime iletmeni istiyorum. Ve sana şimdiden teşekkür ediyorum."

İŞİTME KAYBI

Nedeni: Duymayı reddetmek.
Çekirdek İnanç: “Duymazsam, güvende olurum.”
Yeni Kodlama: “Sevgili sürüngen beynim, şimdi sana güvende olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum.
Duymayı seçiyorum. Gerçeği duymak, beni güçlü kılıyor. Her duyduğumu uygulamak zorunda değilim. Onu, kendi akıl süzgecimden geçirerek uygularım ya da uygulamam. Bu, benim seçimimdir. Ben, bu konuda özgürüm.
Aynı zamanda, kalbimden gelen bilgeliği işitmek ve yapmak bana güç verir. Kendimi, ilhamlarıma ve sezgilerime kendimi açıyorum. Böylece güçlü ve güven içinde oluyorum.

İşitiyorum ve bu beni güvende kılıyor.
Duyuyorum. Duyduğumu değerlendiriyorum.
Bu da beni, güvende kılıyor.
Sevgili sürüngen beynim, bu düşüncemi uygulamanı istiyorum.
Bunun için sana teşekkür ediyorum."

BÖBREK SORUNU

Nedeni: Güçlü bir korku ve yalnızlık duygusu.
Çekirdek inanç: "Başkalarının desteğiyle güvende olurum."
Yeni Kodlama: "Sevgili sürüngen beynim. Şimdi sana güven içinde olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum.
Güven içindeyim. Hayata ve kendime güveniyorum. Yapabilirim ve güçlüyüm. Hayatımı en güzel şekilde yönetebilmek için yeterli kaynaklara sahibim ve bunları kullanıyorum.
Güçlüyüm. Her anlamda bu gücü hissediyorum. Geleceğe güvenle bakıyorum. Aydınlık ve parlak bir gelecek beni bekliyor. Güvenle ilerliyorum.
Bu düşüncemi hayata geçirmeni ve bunu bütün hücrelerime ulaştırmanı istiyorum. Ve sana şimdiden teşekkür ediyorum."

EPİLEPSİ

Nedeni: Beynin sadece bir yarım küresinin aşırı kullanımı. Kontrol, güç ve bilme ihtiyacı. Sevgiyi reddetme. Beynin özellikle sol tarafının diğer tarafın aleyhine fazlaca kullanımımdan doğan aşırı elektrik yükü ve bunun sonucunda oluşan deşarj.
Çekirdek İnanç: "Güven duyarak kendimi açar ve bırakırsam, sorunlar yaşarım ve güvende olmam"
Yeni Kodlama: "Sevgili sürüngen beynim. Şimdi sana güvende olmak için gerekli olan yeni kararımı bildiriyorum.
Güvenmeyi ve bırakmayı seçiyorum. Kalbimi sevgiye açıyorum. Çünkü gerçek sevgi, beni açar, genişletir ve güçlendirir.
Sevmek zayıflık değil, güçtür.
Duygularımı ifade etmeyi seçiyorum, zayıflıklarımı ve üzüntülerimi.
Onlar, benim hazinelerimdir.
Şimdi bu yeni düşüncemi uygulamanı ve bu mesajımı tüm hücrelerime iletmeni istiyorum. Sana da bu yaptıkların nedeniyle teşekkür ediyorum."

BİR İNSAN NEDEN YOKLUK İÇİNDE YAŞAR?

a) Ailesi öyle olduğu için.
b) Fakir bir ülkede yaşadığı için.
c) Şansızlıklar bir türlü yakasını bırakmadığı için.
d) Tanrı ona ceza verdiği için.
e) Tanrı onu sınadığı için
f) Yıldızı düşük olduğu için.
g) Zengin olmayı istemediği için.
h) Hepsi ya da hiçbiri.
Burada da doğru cevap (h) şıkkıdır.
Yaratmanın sırrını öğrenince, herkesin açgözlü bir hayvan gibi sağa-sola saldıracağını sanırız. Oysa üreten ve yaratan bir insan doyuma ulaşmıştır. Ve sağa-sola saldırmaz.
Bu, tamamen bir yalandır.
Dünya, Tanrı'nın sonsuz bir süpermarketidir. Ve orada, aradığımız her şey vardır.
Hatta aramadıklarımız da. Sorun, istediğimiz herhangi bir şeyin orada olup-olmaması değildir. Neyi seçeceğimizdir.

PARA VE BOLLUK YARATMA

Para ve bolluk yaratma, insanın en önemli amaçlarında biridir. Kuşkusuz herkes, refah içinde yaşamak ister ve bolluk içinde olmayı arzu eder. Fakat bir yandan da sürüngen beyin düzeyinde, bunu tehlikeli bir şey olarak görürü. Sorun da buradadır zaten. İşte yine karşımıza o çıktı!
Bunu fark etmek, sizin elinizdedir. Ve bolluk içinde yaşamak, insanın doğal hakkıdır aslında.
Öncelikle bolluk ve zenginlik nedir? Bunu düşünmekte fayda var. Gerçek bolluk ve zenginlik?
Bolluk, şeylerin sayısal çokluğudur. Bunlara sahip olanlara biz "zengin" diyoruz. Ancak bu çokluğun, bizi mutlu etme amacına hizmet eden araçlarla ilgisi olması gerektiği unutulmamalı. Çok araba, çok ev, çok domates, çok kalem, çok para gibi.
Gerçi, bir şeyin ne kadar olduğunda "çok" olacağını tayin edecek olan da biziz aslında.
Bize mutluluk getirecek çokluğun içinde bir çok unsur yer alır. Günde kaç kez kahkaha attığınızla, kaç kez birisini mutlu ettiğinizle, kaç kez kendinizi mutlu ettiğinizle, kaç yeni şey öğrendiğinizle, kaç dakika doğaya huşu içinde baktığınızla ilgili şeyler mutluluk resminin çeşitli parçalarıdır.

Mutluluk, kendi hedeflerinizin peşinden mi gittiğiniz, yoka size gösterilen hedeflere mi ilerlediğinizle ilgilidir.
Mutluluk, davranışlarınızın gerisinde yatan nedenlerle de ilgili bir şey aslında. Kontrolsüz bir biçimde mi davranıyorsunuz, yoksa aklınız mı size rehber oluyor?
Para söz konusu olduğunda, biz şunları isteriz.
1- Para, keyifli bir çaba sonucu elimize gelsin. .
2- Para kazanmak için çok ama çok çalışmaya gerek olmasın, yeteri kadar çalışalım.
3- Parayı, hep başkaları için değil, kendimiz için de harcayalım.
4- Paranın akışında bir süreklilik olsun.
5- Geldiği gibi gitmesin. Bir kısmını da biriktirebilelim.
6- Para ile satın aldığımız şeyler bizi mutlu etsinler ve işimize yarasınlar.
7- Paranın kontrolü bizde olsun.
Para ile ilgili bir çalışma yaptığım bir katılımcı bana şöyle demişti: “Yahu kardeşim,
aileden kalan bir dolu gayrimenkul var. Biz burada yokluk çekiyoruz. Bu ne iş?”
Ona parayla ilk ilişkisinin nasıl başladığını sordum. Biraz düşündü ve anlatmaya başladı: “Mahallemizdeki bir dükkanda bir oyuncak araba beğenmiştim. Babam bana harçlık verdi. Koşa koşa dükkana gittim, ama dükkan kapalı. Ya akşamdı ya da Pazar herhalde.
Ertesi günü yine gittim, yine kapalıydı. Ben ağlamaya başladım.Bunun üzerine ağabeyim: ‘Ver oğlum şu paranı, ben sana onu alırım’ dedi. Ama O da almadı bana bir şey.”
“ Şimdi senin parayla olan ilişkinin röntgenini çektik” dedim.
Para sende var, ama kendin için harcayamıyorsun. Kalıp böyle, senin parayla ilgili kaderin bu.”
Biraz düşündü: “Tabii ya, hep böyle oluyor! Hatta geçen gün yine bir tarlayı sattık. Hanıma, çocuklara dedim ki, ‘yürüyün alışverişe gidiyoruz!’ herkes çok memnun oldu bu işe. Fırladık çıktık çarşıya.
Oğlan bilgisayar dükkanlarına daldı. Hanım giysi mağazalarına. Ben bir dükkanda gözüme bir televizyon koltuğu kestirdim, hanım karşı çıktı ‘olmaz o çok büyük bizim salon için!’ dedi. Sonuç olarak aynı şey oldu. Ben yine, kendi param olmasına rağmen, kendime bir şey alamadım.”
Ona, bunun sebebini açıkladım. Parayla olan ilk deneyiminin, artık

bilinçaltında bir kalıp haline geldiğini ve bunun hep tekrar edeceğini anlattım. Artık bu kalıp, onun kaderi olmuştu işte.
Bir başka seferinde bir gemici ile çalışmıştım. Karısı benden rica etmişti bu konuda bir şeyler yapmamı.
Ona: “ Para konusunda hep ne oluyor?” dedim.
İncelemeye başladık. Parayı kazanıyordu. Ama sonunda ya birisini kaptırıyor ya da kötü bir yatırım yapıyordu.
Sonra babasının para ile ilgili bir sözünü hatırladı: “ Para ile
adam olunmaz.”
Sürüngen beyin düzeyinde, parasızlık ile adam olmayı eşleştirmişti. Adam olmak onun için önemliydi, çünkü babası, adam olmayı çok önemsiyordu. Adam olmanın ne olduğu konusundaki resmi babası çizmişti ona.
Sonra şöyle bir anısı geldi aklına. Babası ile yürürken dört beş yaşlarında, yerde bir para buluyor. Tam eğilip alacakken babası “bırak onu!” diyor.
“O para bizim değil!”
Oysa çocuk aklıyla, kendi bulduğunu paranın kendisinin olmasını arzu ediyor. Ne zaman paraya uzansa aynı şeyi duyuyor kafasında: “Bırak onu!”
Böyle bir kalıbı değiştirmek için yapılması gereken şey şudur: O zamana geri gidin ve o anı değiştirin.
Yapılacak şey bu. Elinizdeki para ile o ana gidin ve dükkana girin, bu kez kapı açık olsun. Parayı uzatıp-arabayı alın. Keyifle oynayın onunla. Bu sahneyi çok kere yaşayın zihninizde.
O anla ilgili görüntüleri görün, sesleri duyun, temasını hissedin elinizde.
Beyin ve bilinçaltı gerçek ile gerçek olmayanı birbirlerinden ayırt edemezler. Onlar için her ikisi de aynıdır.
Bu tekniği uyguladıkça, bir süre sonra kalıplarınız değişmeye başlar.
İşe, buradan başlamak gerekir. En temel düzeyden.
Sonrasında olumlamalar ve imgelemeler işe yarar kuşkusuz. Ancak bu temel anıyı değiştirmeden önce, pek bir yarar sağlayamazlar.
Benim de parayla ilgili negatif kalıbım vardı. Bunun sıkıntısını yıllarca çektim. Parayı kazanmak ve istemek konusunda engellerim vardı.
Özellikle evliyken. Kendimi bu konuda yetersiz ve güçsüz hissettiğimi fark ettim.
Hayatım hep böyle geçmişti. Asla yeteri kadar kazanamayan birisiydim.
Sonunda kalıbı değiştirdim. Para ile ilgili senaryomu değiştirdim.
Uğraştım bu işle. Bunu, bir kader olarak kabul etmedim.

Ve tabii ki hayatımın işini de yapmaya başladıktan sonra, şimdi bolluk içinde yaşıyorum. Bolluk ve bereket içinde. Bir zamanlar: “Ayda şu kadar kazansam ne iyi olur!” dediğim parayı, şimdi bir günde kazanıyorum. Hem de sevdiğim işi yaparak ve insanlara gerçekten faydalı olarak.

PARA İLE İLGİLİ NEGATİF İNANÇLAR

Beynimizin içi, parayla ilgili bir sürü negatif inançla doludur.
“Para kolay kazanılmaz.” Bunlardan sadece biridir.
“Paranın elimizin kiri” olduğunu söyler-dururuz hep. Onun kirli bir şey olduğunu ima ederiz. Eğer biz de kirli olmak istemiyorsak, ki genellikle istemeyiz, o zaman para bize ulaşmamalıdır.
Sonra, paranın keyifli ve mutluluk verici işlerden kazanılamayacağına inanırız.
Para, sadece zevksiz faaliyetlerden elde edilir ve buna da katlanmak gerekir.
Para ile ilgili pek çok sınırlarımız vardır. Bir çok şeyde olduğu gibi.
Ancak “şu kadar” kazanabileceğimize inanırız. Ondan yükseğine ulaşabileceğimize ise, inanmayız. Bir sınır çizgisi çekeriz kendimize.
Kimimiz de parayı kendimiz için harcayamayız. Hep başkalarına verilmesi gereken bir şeydir para. Sağa-sola dağıtırız, ama kendimize kalmaz.
Paranın, kutsallık ve ruhsallıkla bağdaşmayan bir şey olduğuna sıkı sıkıya inanan insanlar da vardır.
Oysa para ruhsal bir şeydir. Zaten dünyada ruhsal olmayan bir şey yoktur aslında.
Zenginlerin hepsinin kötü olduğunu düşünürüz. Ve fakirlerin de erdemli.
Bazı fakirlerin kötü ve bazı zenginlerin de iyi olabileceğine inanmak istemeyiz.
Bu nedenle, paraya sahip olmak, erdemli olmak ile kötü olmak arasında bir seçim yapmak açmazına sokar bizi.
Kendi hesabına çalışırsa, para kazanamayacağına inanan insanlar bile bulunur.
Onlar parayı, mutlaka bir başkası adına çalışarak kazanırlar.
Ya da sadece memur olarak çalışıp-para kazanabileceğine inanan insanlar.
Para kazanabilmek için, mutlaka başka kişiler tarafından kabul edilebilir bir mesleğe sahip olunması gerektiğini düşünen kişiler de vardır. Tuhaf, yeni ve tarif edilemeyen bir mesleğe sahip olmak ürkütür insanları.
Örneğin bana” sizin mesleğiniz ne?” diye soranlara: “Ben Kuantum Düşünce

Uygulayıcısıyım” dediğimde, bir çok kişi bana boş boş bakar.
Bu gün dünyada, sevdiği işi yaparsa aç kalacağını düşünen kaç kişi var acaba?
Onların sayısının çok olduğunu biliyorum. Ve onların ne kadar mutsuz ve başarısız olduklarını da görüyorum.
Bir başka engelleyici inanç da, sadece parayı kazanmak için çalışmaktır.
Oysa gerçekte parayı kazanmak için, önce işinizi iyi yapmayı hedeflemelisiniz.
Bu durumda zaten para kendiliğinden gelecektir.

PARAYI ÇOĞALTMANIN YOLLARI

Öncelikle işinizi, dünyanın en önemli işi olduğunu hatırlayarak yapmalısınız.
Kerhen, gönülsüz, mecbur olduğunuz için çalışıyorsanız, bunun bereketli paraya dönüşmemesi çok doğaldır.
Sonra ne yapıyorsanız yapın, onu çok iyi yapmalısınız.
Yaptığınız işi sıradan bir şekilde yaparsanız, sıradan bir kazanç elde edersiniz.
Bu iş ne olursa-olsun fark etmez.
Severek yapılan işin ödülü çifte olur; hem yaparken mutlusunuzdur, hem de daha çok kazanırsınız.
Kapalıçarşı’da limonata satan bir adam hatırlıyorum.
Giysileri o kadar özenli ve orijinaldi ki, durup şöyle bir bakardınız.
Sırtında taşıdığı bakır bir limonata kabı vardı. Öyle parlak ve alımlıydı ki.
Belli ki her gün onu büyük bir özenle silip parlatıyordu.
Bir bardak limonata istediğinizde, birden bir dans ve müzik şöleni başlardı sanki, bardağı yerinden çıkarışı ve içine limonata döküşü sizi büyülerdi.
Eğilir, kalkar, bir yerlere vurur, sesler çıkarırdı. Sonra sıra gelirdi o limonatayı içmeye, bir
tat bir lezzet ki anlatılır gibi değil!
O adam bir bardak limonataya diğerlerinden belki iki misli fazla fiyat alırdı.Ama önünde her zaman mutlaka birkaç kişilik bir sıra olurdu.
Bu arada merak edip günde kaç saat çalıştığını sorduğumda bana şaşırtıcı bir yanıt verdi. Sabah erkenden işe çıkıyor, öğlene doğru bütün malını tüketiyor ve evine dönüyordu.
Diyeceksiniz ki, alt tarafı bir limonatacı. Hayır o çok başka bir şeydi. Bir sanatçıydı o. Ondan limonata içmek bir ayrıcalıktı.

Küçükken bizim mahallede bir nane şekerci vardı. Adamın bir ayağı yoktu ve koltuk değneği ile yürüyordu. Sokağa mutlaka her gün gelirdi. Şöyle elini kulağına koyar ve yanık sesiyle bir mani okurdu: “Hem niyet, hem nane var, herkesin niyetini yazıyor, aman da ne güzel nane şeker.” Biz bütün çocuklar toplanır ve ondan mutlaka birer şeker alırdık.
Yıllar sonra onu, yine aynı mahallede nane şekeri satarken gördüğümde şaşırmıştım. Aradan en az kırk yıl geçmişti. Ve adam aynı şekilde işini yapmaya devam ediyordu. Normalde daha yaşlı olması gerekiyordu. Üstelik sakat ayağı ile sokaklarda yıllarca dolaşmıştı ve yine dinç ve sağlıklıydı.
Beni asıl şaşırtan şey başkaydı. Ona yılla önce kendisinden nasıl şeker aldığımızı anlatınca; o da bana, iki oğlunu, bu şekilde nane satarak üniversitede okuttuğunu ve ikisinin de şimdi meslekleri olan saygın insanlar olduğunu söyledi. Artık
bir kenara oturup-dinlenebilirdi. Ama o hala çalışmaya devam ediyordu.
Ne istediğinizi iyice belirleyin. Detaylandırın. Madde madde sıralayın. Üzerinde çalışın. Siz, buna değersiniz. Ciddiye alın kendinizi. Uğraşın. Bakın neler olacak!
Ama “bu biraz zor” diyorsanız, o zaman başka. “Kim uğraşacak şimdi onunla?” diyorsanız, bilemem.

PARA İLE İLGİLİ SINIRLAR

Herkesin, bir çok konuda olduğu gibi, para konusunda da sınırları bulunur. Bu sınırlar da, genellikle ailenin parasal sınırlarıyla belirlenmiştir.
Ailesi memur olan insanlar, genellikle memur olurlar ve her ay belli miktarda para kazanmaya endekslemişlerdir. Onlara göre serbest ticaret, riskli bir şeydir ve az da olsa belli miktarda parayı elde etmek, daha akıllıca bir beklentidir.
Aynı işi yapan meslektaşları daha çok kazanmalarına rağmen, onlara nispetle düşük maaş alan insanlar vardır. Bunun sebebini bir türlü anlayamazlar ve bu yüzden de içleri öfkeyle doludur.
Ailesi erkek beklediği bir zamanda, kız çocuğu olarak doğan insanlarda da hak etmeme inancı mevcuttur.
Onlar, zaten kız olarak doğarak ailelerini üzmüşlerdir.
Bütün çabaları artık bu açığı kapatmak içindir. Fakat ne yaparlarsa yapsınlar bu açık bir türlü kapatılmaz.
Onlar eksik ve tamamlanmamış bir şey oldukları içindir ki, her şeyin ucundan azıcık almaya koşullanırlar. Sağlıkları bozulur, ilişkilerinde çok fazla

doyumlu olmazlar. Tabi ki paranın da en azına ve zahmetlisine razı gelmek durumundadırlar.
Onların düzelebilmeleri için sürüngen beyin düzeyinde
yeniden programlama yapmak şarttır

PARASAL HEDEFLER BELİRLEMEK

Öncelikle, para ile net hedefleriniz olmasına dikkat edin. Ne kadarlık sürelerde ne kadar para kazanacağınızı belirleyin.
Örneğin şu anda ayda elinize 3 bin TL geçiyor. Bir yıl içinde bunu 5 bin TL'ye çıkarmak istiyorsunuz.
Bu hedefinizi, defterinize "ayda şu kadar kazanıyorum" diye yazın. Sonra o miktarda parayı elinizde tuttuğunuzu ve hesap numaranızda gördüğünüzü zihinsel olarak yaşayın. Birinin size "ayda şu kadar kazanıyorsunuz" dediğini duyun. Ya da kendi kendinize böyle konuştuğunuzu hayal edin.
Bunun için kendinize, sizin tarafınızdan doldurulmuş bir hesap cüzdanı hazırlayın ve ona, bankanın düzenlediği bir hesap cüzdanı olarak sık sık bakın.
Bu arada bu parayı hangi koşullarla nasıl kazanacağınızı düşünmeyin.
Fakat bir yandan da karşınıza fırsatlar çıkınca, bunu değerlendirin.
Aynı çalışmayı, miktarı arttırarak sürekli bir biçimde yapabilirsiniz.
Sınır, sadece sizin kendi kendinize koyduğunuz kadardır.
İnsanlar, içinde bulundukları koşulları değişmez gerçekler
olarak sabitlemek eğilimindedirler. Siz buna razı gelmeyin.
"Para parayı çeker" derler. Doğrudur. Gözünüzün önünde ve elinizin altında mutlaka bir miktar para olsun.
Onu sayın sık sık. Oynayın onlarla.
Paraya saygı gösterin (tabii ki çoğalmasını istiyorsanız.) Onları muntazam ve temiz bir biçimde cüzdanınızda saklayın. Gelişigüzel, buruş buruş taşımayın cebinizde.
Bu satırları okurken bile içinizden: " Amma da paraya önem veriyor!" diye düşünüyorsanız, dönüp parayla ilgili inançlarınıza bakın.
Onu pis ya da aldatıcı bir şey olarak görüyor musunuz? Hemen değiştirin bu düşüncenizi. Tabii para kazanmak istiyorsanız.
Ya da: "Fakir ama gururlu birisi" olmayı sürdürün.
Evinizde ya da iş yerinizde bir kasa bulundurun. Ona baktıkça, bilinçaltı düzeyde zenginliği çağrıştırırsınız.

Kafanız parayı kazanma konusunda “of” değil, “on” durumunda olmalı her zaman. Yani, kafanızı para kazanmaya açık tutun.
Bir tanıdığım anlatmıştı. Bir Roman vatandaş, bulunduğu şehirde bir ilki gerçekleştiriyor ve üniversiteyi bitiriyor. Büyük bir gurur ve umutla memleketine dönüyor.
Sağa-sola başvuruyor hemen iş bulmak için. Fakat kimse ona iş vermiyor Roman olduğu için.
Bir süre sonra bir bakıyor ki günlerini kahve köşelerinde geçirmeye başlamış.
Oturup-düşünmeye başlıyor. Çevresi ona, bir Roman’a kimsenin iş vermeyeceğini, zaten üniversiteye gitmekle de pek akıllıca iş yapmadığını söylüyorlar.
Fakat o, bu kadere razı gelmiyor. Düşünüyor sürekli. O civarda kendi vatandaşları hasır sepetler falan yaparak geçiniyorlar. Bunları üç beş kuruşa satarak geçimlerini sağlıyorlar.
Bir gün bir plaja gittiğinde orada hasır plaj şemsiyeleri görüyor. Sorup araştırıyor. Bu konunun detaylarını öğreniyor.
Sonra bir plaj işletmecisinden küçük bir sipariş alıyor. Ve onu kendi vatandaşlarına yaptırıp teslim ediyor.
Fakat bu şemsiyeleri çok kaliteli hasırdan ve çok sağlam yaptırıyor. Bu şemsiyelerin methini duyan herkes onu arayıp şemsiye ısmarlamaya başlıyorlar.
Şu anda Monaco, Cannes gibi yerlere plaj şemsiyesi ihraç eden bir iş adamı o.
Ve Karadeniz Bölgesi’nde bir belde, hasır imalatı için tamamen o kişiye çalışıyor ve sazlık üretiyor.
Ne yapmıştı? Asla pes etmemişti. Kaderine razı gelmemişti. Kendini sınırlamamıştı.
Sizin de para konusunda sınırlarınız var mı?

DEĞERİMİZİ AÇIĞA ÇIKARMAK

Eğer daha çok kazanmak istiyorsak, saklı değerlerimizi ve gizli hazinelerimizi ortaya çıkarmalıyız.
Bunun yolu da, tutkularımızda ve hayallerimizde yaşattığımız işleri yapabilmek için, değerimize değer katmaya çalışmaktan geçer.
Fark yaratmak için, farklı olmalısınız.

Sıradan olmayı seçerseniz, sıradan bir hayatınız olur.
Onunla ilk çalışmaya başladığımda, dalgın, mutsuz, endişeli ve kafası karışık biriydi.
Giyimine pek özen göstermiyordu. Ve üstüne sanki ölü toprağı serilmişti.
Sorunlarından söz ederken lafı o kadar uzatıyordu ki, konuya ilginizi kopartıveriyordunuz.
Onunla sadece birkaç kez çalıştım. Bir de bir grup çalışmasına katıldı.
Aradan çok değil, sekiz ay geçmeden bir NLP Trainer eğitiminde gülümseyerek bana yaklaşan birisini gördüğümde, onun asla aynı kişi olduğuna inanamadım. Kendine güvenli, dingin ve ne istediğini bilen bir hali vardı.
Daha sonra devamlı olarak yeni eğitimler alarak kendini geliştirdi, yetenekleri doğrultusunda becerisini arttırdı.
Sonra duydum ki, bir başka şehirde kardeşi ile çalışmaya başlamış, çok iyi bir kişisel gelişimci olmuştu.
Onu ilk gördüğümde ise, işsizdi ve ne iş yapacağını da bilmiyordu.
Bilinçaltındaki işe yaramayan stratejiyi değiştirince, sonuç kendiliğinden gelmişti.
Öz varlığının üzerindeki tozları ve kirleri kaldırınca iyi sonuçlar kendiliğinden gelmeye başlamışlardı.

KARİYER İLE İLGİLİ SORULAR

Bu soruları özenle yanıtlayın ve sonuçları da defterinize yazın:

- *İdeal işiniz nedir?*
- *Bu işte hangi rolü üstlenmek istersiniz?*
- *Profesyonel gelişim planınız nedir?*
- *Akıl hocanız ve yol göstericiniz olarak kimi istersiniz?*
- *Hangi kitapları okumak isterseniz?*
- *Hangi kurslara katılmak istersiniz?*
- *Hangi becerileri geliştirmek istersiniz?*
- *Kariyeriniz ile ilgili hangi korkuları, inançları ve tutumları dönüştürmek istersiniz?*
- *Rekabetle nasıl başa çıkmak istersiniz?*
- *Mesleğinizde nasıl tanınmak istersiniz?*
- *Nasıl bir katkı yapmak istersiniz?*
- *Neye öncelik etmek yada neyi geliştirmek istersiniz?*
- *Kariyerinizde hangi yönleri (bağlantılarınız, becerileriniz, iletişiminiz*

vs) öne çıkarmayı arzu edersiniz?

- *Geliştirmek istediğiniz güçlü ve zayıf yönleriniz neler?*
- *Mükemmel bir gün sizin için nasıl olur?*
- *Kiminle çalışmak istersiniz?*
- *Kariyerinizde hangi liderlik özelliklerine sahip olmak istersiniz?*
- *İşinizde ilişkileri ve bağlantıları nasıl geliştirmek istersiniz?*
- *Ne kadar para kazanmak istersiniz?*
- *Bir şirket içinde çalışmak istiyorsanız, bu nasıl bir şirket olmalı?*
- *Kendi işinize sahip olmak istiyorsanız, bu işin özellikleri ne olmalı?*

İLİŞKLERİN SIR DOLU DÜNYASI

İlişkiler, bizi bize tanıtan dinamiklerdir. Bütün insan ilişkilerinde biz kendi içsel zenginliğimizi görmek ve göstermek şansını elde ederiz. Ve özellikle karşı cinsle ilişkilerimiz, bizi kendi bütünlüğümüze ulaştırır.

Çünkü Tanrısallığımızın özünde, kadın ve erkek nitelikleri bir bütün halde bulunurlar.

Erkekliğin gücünü, iradesini, yapıcılığını, sertliğini ve uygulama yeteneğini kendimizde oluştururuz.

Ve kadınlığın zarafetini, duyarlılığını, sıcaklığını, yumuşaklığını ve şefkatini ortaya çıkarırız kendimizde.

İşte ilişkilerin sonsuz dansında, bu nitelikleri adım adım kendi varlığımızda uyandırırız.

Tekamülün Altın Kuralı gereğince de, bu öğrenme ya da hatırlama sürecini, çoğunlukla karşıtları deneyerek yaşarız.

Deneyerek öğrenme dünya hayatının temel yasasıdır. Dolayısıyla “tek atışta on ikiden vurmak” ve sonuç olarak “hep on ikide kalmak” gibi bir şeyin, gerçek dışı bir ütopya olduğunu da kabul etmek gerekir.

Karşıtlık Yasası, öğrenme sürecinin en etkili kuralıdır. Sevgiyi öğrenmek için sevgisizliği, zarafeti öğrenmek için de
sertliği dener.

Bu öğrenme sürecini derinden etkileyen şey ilişkilerdir. Önce aile ilişkileri ve sonra
Da karşı cins ilişkisi.

İnsanın kendisini keşif serüveninin içinde, işini ve eşini bulması çok büyük önem taşır.

Karşı cins ilişkileri bir tür meydan okumadır bu yüzden. “Tek seferde doğruyu bulmak” diye bir şey söz konusu olmayabilir. Denemek;

yanılmaktan, ağlamaktan, gülmekten ve bütün bunların harmanlanmasından oluşan bir süreçtir.
Çünkü tekamül; olmadığınız şeyi deneyerek, ne olduğunuza karar verdiğiniz bir süreçtir.
İlişkiler için de böyledir bu, iş söz konusu olunca da aynısıdır.
Egosal bilincin kontrolünde bulunan kişiler, genellikle hayatlarında önemli bir rol oynayan karakterlerin benzerlerini seçerler.
Yani güven ihtiyacını karşıladığı anne , baba ya da onlara bu güvenceyi veren bir diğer kişiye benzer birini.
Böyle olunca, hem bir yandan o kişiye bağlı olmak ve ona yakın olmak isterler, hem de diğer yandan kendilerini keşfetmek, özgür ve güçlü olmak ihtiyacını hissederler.
Egosal bilinç düzeyinde kaldıkları sürece, bu ikisi birbiriyle uyuşmaz ve bu yüzden çelişkiye düşerler.
Bunun sonucunda, bağımlı olmak ile özgür olmak arasında gidip-gelmeler meydana çıkar.
“Ne seninle-ne sensiz durumu” yani.
Bir çok kişinin ilişkilerinin durumu aşağı-yukarı böyledir.
Ve genellikle de iki karşıt tip birbirlerini çekerler.
Örneğin hep “vermek” ve “hizmet etmek”le ilgili bir stratejiyi benimsemiş olan birisi, hep “almak” ve “kıymet bilmemek”le ilgili bir strateji geliştirmiş biriyle ilişki içine girer.
Bu olay, anahtar ile kilit gibi karşılıklı bir tamamlanmayı ortaya koyar.
Ama aynı zamanda, bir ayrışma ve zıtlığın da başlangıcıdır.
Kavga ve gürültü eksik olmaz bu gibi bir ilişkide. Bir yandan da, bir türlü birbirlerinden kopamazlar.
Örneğin, hep “hizmet etmek” ve hiç “kendini düşünmemek”le ilgili stratejisi olan bir kişinin bu sebeple içine attığı öfkesi, olur-olmaz bir yerde patlayıverir.
Diğer kişi ise, talepleri karşılanmadığında sevilmediğini düşünür. Vermeyi bilmez. Bencildir.
Bu sebeple hem sürekli hizmet alır, hem de hep şikayetçi olur.
Uyumlu bir ilişki için, kişinin mutlaka negatif çekirdek inancını değiştirmesi gerekir. Söylemeye bile gerek yok; bu aynı zamanda kişinin kendi öz benliğiyle uyum içine girmesi anlamına gelir.
Genellikle biz, tekamül sürecinde tersini deneyerek öğrenme sürecinde

olduğumuz için, eş seçimlerinin bir kısmı
böylesine karşıt karakterler arasında olması da normaldir. Şu fıkra, bu konuda birçok bilimsel araştırmadan daha hoş biçimde konuyu özetliyor:
Bir çift, otelde gecelemek üzere resepsiyonda bankonun önüne geliyorlar. Görevli, onlardan evlilik cüzdanlarını göstermelerini talep ediyor. Erkek ceplerini yokluyor, sonra kadına dönüp "bende yok, sen de bir çantana bakar mısın?" diyor. Kadın bunun üzerine başlıyor söylenmeye, ne adamın unutkanlığı kalıyor, ne salaklığı. Bu arada artık bu hayattan bıktığını da ilave etmeyi unutmuyor. Adam da geri kalmıyor, kadına bağırıp-çağırmaya başlıyor. Derken resepsiyonist gülümseyerek: "Tamam, tamam" diyor "ikna oldum, siz gerçekten karı-kocasınız. Buyurun anahtarlarınızı!"
Sevgi ve aşk dolu bir beraberliği gerçekleştirmek için işte bu karşıt deneyimlerin süzgecinden geçmek çok önemlidir.
Bu türlü meydan okuma, kişiye kendini tanıma şansı verdiği gibi, kendi eşinin profilinin ne olduğunu anlama imkanı da verir.
Hayatınızdaki bütün ilişkilerin temel sırrı, bizim Tanrı'yla olan ilişkimizi yansıtmasında gizlidir. Tanrı'yla ilgili ne düşünüyorsanız, ilişki ve bağlılıkla ilgili de aynı şeyi düşünürsünüz ya da tam tersi.

İLK SEVGİ DENEYİMİ İLİŞKİNİN KADERİNİ BELİRLER

Bir danışanım, bir türlü ciddi bir ilişkiye giremediğinden yakınıyordu. Artık iş o duruma gelmişti ki, annesi: "Kızım, sen adamları kendin kaçırtıyorsun!" diyordu.
Geçmişe doğru bir araştırma yolculuğuna çıktığımızda, başlangıçta pek açık bir şey bulamadık. Yalnızca üç yaşlarına gerilediğinde, içinde bir sıkıntı hissediyordu, fakat net bir şey hatırlamıyordu. Orada bir direnç olduğu açıkça belliydi. O noktada biraz durmasını istedim. Sonra bilinçaltına bu konuda bir emir verdik, bir süre sonra o bölümü hatırlaması için. Birkaç gün sonra telefon etti.
Hatırlamıştı, ne zaman evlenmemeye karar verdiğini: Üç yaşındayken annesi ile babası gözü önünde bir kavga etmişlerdi. Babası annesini yatağa fırlatmış, bu arada avazı çıktığı kadar da bağırmıştı.
O sırada çok korkmuştu ve salim bir akılla düşünemediği için (çocuklar da salim akılla düşünürler aslında korku yanıltmadıkça) sürüngen beyin devreye girmiş ve erkeklerin yaşamsal bir tehlike olduğuna karar vermişlerdi onunla

birlikte.
Şimdi o hem evlenmek istiyor, hem de istemiyordu.
Yine o evrensel çelişki. Dolayısı ile “sizin de bu konuda çelişkiniz var mı acaba?” Ona bakın.
Bunu anlamanın en kısa yolu, istediğinizi sandığınız sonucu elde demiyor oluşunuzla ortaya çıkar.
Bir de annesi ya da babası çok mutsuz olduğu için, bir tür yemin etmiş kişilerde görülür bu çelişkili durum.
Bunlar, farkına varmadan o mutsuz ebeveynin kaderine bağlamışlardır kendi kaderlerini.
Anne mutsuz olmayı sürdürür, çocuk da bekar kalmayı. Burada yine “durumdan vazife çıkarmak” dediğimiz durum söz konusu olur. Aslında anne ya da baba değildir, ona bu görevi veren, kendisi almıştır üstüne.
Asıl gizli amaç, gerçek görevi ertelemektir; mutlu olma görevini.
Çünkü insanın öncelikle bundan başka görevi yoktur.
Ama mutluluk, insanın kendi gerçeğini ifade etmesi üzerine kuruludur.
Tanrısal bir varlık haline gelmek, yani “Halife olmak” da kişinin asıl gerçeğidir. Bunu yerine getirene kadar mutlu olmayacaktır tam olarak. Hep bir bahaneye tutunacak, hep bir sebep yaratacaktır.

BAĞIMLILIK İLE BAĞLANMAK ARASINDAKİ FARK

İlk kez bana danışmaya geldiğinde, durumu içler acısıydı.
Eşi onu bir başkası ile aldatmış ve evi terk etmişti. Henüz bir buçuk yıllık evliydiler.
Ve bir kız çocukları vardı.
“Yemeği bile onun için yapıyorum. O yokken yediğim balığın, tavuğun tadını alamıyorum. Onun varlığı hayatıma tat katıyor.” Demişti.
Eşi, evi terk ettikten sonra istediği zaman geliyor, istediği zaman da gidiyormuş. O ise, buna hiç tepki gösteremiyormuş.
Bir buçuk yıldır reflü sancıları çekiyor.
Kalabalık bir ailede büyümüş. O kalabalığa rağmen de hep yalnız geçmiş çocukluğu.
Sanki varlığının kanıtı olacak bir dayanak noktası yok gibiymiş.
Evlenince kocasına dayanmayı seçmiş, ama o da gitmiş işte.
Sıkça görülen bir durum bu.
Varlığını bir başkasının varlığı üzerinden yaşamaya çalışanların trajik

durumu.
Onunla kendi varlığını ve gücünü hissetmesi için bir “Kuantum Çalışması” yaptık. Hücresel düzeydeki çekirdek inancını değiştirdik.
Yaklaşık bir ay sonra tekrar görüştüğümüzde, sakin ve dingin tavrı dikkatimi çekti.
“Kocam eve döndü!” dedi, sakin bir ses tonuyla.
Sonra anlatmaya başladı. Kocası ara sıra onu arayıp, hal hatır sorduğunda gayet rahat bir ses tonuyla yanıtlar vermeye başlamış.
Bir gün kocası, sanki hiçbir şey olmamış gibi telefon edip: “Bu akşam evde ne yemek var, sizi yemeğe çıkartayım” demiş. O da: “Bizim evde yemeğimiz var, dışarı çıkmak istemiyoruz” diye cevap vermiş.
Bir de bakmış ki, kocası biraz sonra elinde valizi ile eve gelmiş ve geliş o geliş.
Öyledir. Siz gerçekten değiştiğinizde, diğerleri bunu bilinçdışı düzeyde haber alırlar. Ve size de, artık bu değişen duruma göre davranmaya başlarlar.
Genç kadının öyle bir tavrı vardı ki, eşinin dönmesi ya da dönmemesi, onu temel bir yaşamsal kaygıya sürüklemiyordu artık.
O, bağımlılıktan bağlılığa geçmeyi başarmıştı.
Artık yaşamdan tad alması, kocasının varlığıyla kaim değildi. Yine de onunla birlikte olmayı seçtiği için birlikteydi.
Bir başka öykü de Kıbrıs’ta bir seminerde çıktı karşıma. Onu ilk gördüğümde, büyük bir acısı olduğu hemen belli oluyordu.
Dersi pek dinlemiyor, kimseyle pek ilgilenmiyor, kendi acıklı öyküsünü anlatmak için sabırsızlanıyordu.
Kocası çok yakın bir zamanda ölmüştü.
Öyküsünü anlatmaya başladığında, birden ortalığa acıma duygusunun o ağır atmosferi sinmişti. Diğerleri de acıklı yüzlerle onu izliyorlardı.
Ben yine bir drama karşısında olduğumun farkındaydım. Yine bir Egosal bilinç, kendi dramasını oynuyordu. Buradaki “drama” sözcüğünün oyun ve rol yapmayı çağrıştırdığını hatırlatırım.
Ona, bunu açıkça söyledim. Birden ortalıkta buz gibi bir hava esti.
Diğerlerinin bana bakışlarından, benim ne kadar acımasız ve kalpsiz biri olduğumu düşündüklerini anlayabiliyordum. Ama uzun süre önce, egoya karşı sert davranmanın, aslında gerçek şefkat olduğunu öğrenmiştim.
Ona öğle yemeğinden sonra, artık istese de bu şekilde ağlayamayacağını

söyledim.
Aslında kocasına değil, kendisine ağladığını da ilave ettim. Birkaç kişinin bakışındaki: “Artık bu kadarı da fazla!” ifadesine aldırmadan devam ettim, gerçek kılıcını sallamaya.
Sonra dökülmeye başladı. Kocasının ona olan bu aşırı bağımlılığı nedeniyle, kendisini terk etmiş olabileceğini söyledim. Çünkü aslında her ölüm, bilinçli bir terk ediş ve bir gidiştir. İyice şaşırdı. Sonra kocasının kendisine bir gün: “Sen bensiz kanatsız bir kuş gibi olursun, uçamazsın!” dediğini hatırladı.
Onun kendi varlığını sildiğini, kocasının varlığının yedeğinde bir hayat yaşamış olduğunu söyledim. Susup-kaldı. Gerçekten de öğle arasından dönüşte, yüzünde tuhaf bir dinginlik vardı. Çevresiyle ilgilenmeye başlamıştı. Artık ağlamıyordu.
İkinci gün, gülümsemeye başladığını fark ettik. Değişim başlamıştı. Egosal bilinç artık dönüşüyordu.
Asıl şaşırtıcı bilgiyi, birkaç ay sonra tekrar oraya gittiğimde aldım. Onunla tekrar bir çalışma yaptığımızda, evlenmeden önce kocasının kendisine çok büyük bir yanlış yaptığını ve bu yüzden de aslında ondan soğumuş olduğunu anlattı.
Yüzü gülüyordu artık. Sonra en önemli sır açıklığa kavuştu. Tam da işyerinde çok önemli bir pozisyona geleceği zaman, evlenme seçimini yapmıştı.
O sıralar çok alımlı ve güzel bir kızdı ve dikkat çekiyordu.
Tam bir yol ayrımındayken, o, seçimini güvende olmaktan yana yapmıştı, gelişmekten yana değil.
Çünkü kocasını, güçlü ve koruyucu bir figür olarak görüyordu.
O ilerlemeyi değil, güvende olmayı seçmişti.
Bağlanmayı değil, bağımlı olmayı tercih etmişti.
Dolayısıyla o günkü tantanası ve aşırı hüznü, bu seçimini gizlemek içindi.
Yine aynı şey olmuştu işte, sahte benlik gidince, güçlü ve
Neşe yerine gelmişti.

ÖNCE KENDİNLE FLÖRT ET, SONRA FLÖRT EDECEĞİN EŞİNİ BULURSUN

Gerçek eşini bulmadan önce, kendinle flört edip-edemediğini sormalısın kendine.
Eşine yaptığın gibi kendine hediyeler alıp, kendinle ilgilenir ve ihtiyaçlarını karşılarsan, ne kadar değerli ve önemli olduğunu göstermiş olursun kendine.

Ancak o zaman, seni değerli bulacak bir eşi kendine çekersin.
Önce, kendi kendine çekici gelip-gelmediğine bak. Saçına-başına özen gösterip, makyaj yapıp-yapmadığına. Bunları yapınca, bil ki iyi yoldasın.
Sonra birisiyle birlikte olduğunda, yanındakine mutluluk mu vereceksin, dert ve kasvet mi?
Mutluluk vermeden sana mutluluk verilmesini mi bekliyorsun? Huzur vermeden huzur verilmesini mi?
Ya karşındaki de aynı beklenti içindeyse? Ki hiç merak etme, aynen böyledir!
Sanki birkaç ay sonra eş ruhunuzla buluşacak gibi hazırlık yapmaya başlayın o halde.
Kendinize en güzel kıyafetleri seçin. Spor yapın. Hayatın
Zevk alın. Enerjinizi yükseltin.
Sonra oturun ve kendi kendinize bir aşk mektubu yazın.
Kendinizi neden beğendiğinizi kanıtlayın kendinize. Fiziksel görünüşünüzden başlayın.
Gözlerinizi mi seviyorsunuz? Onu yazın. Ve söyleyin onu neden sevdiğinizi kendinize.
Sonra hepsini gözünüzün önüne getirin bir bir.
Kendiniz için güzel şeyler ve hoş sürprizler yapın. Bunu sakın ertelemeyin.
Unutmayın, hayatınızın eşini böyle çekersiniz kendinize.
Güzel bir yerde yemek yiyin. Tatile çıkın. Kendinize hediyeler alın. Sakın parasızlıktan ya da vaktinizin azlığından yakınmayın. Bunların hepsi bahanedir emin olun.
Eğer bunları yapar ve kendinizi mutlu ederseniz, bilin ki mutlu olacağınız kişi de yanı başınızda olacaktır. Arkadaşlarınız, sizin gözünüzde bu kendi kendinize duyduğunuz aşkın parıltısını görmeli ve size şöyle sormalıdırlar: “Hayrola, biriyle mi çıkıyorsun?” Siz de yüzünüzde çapkın bir ifadeyle: “Evet, kendimle aşk yaşıyorum!” demelisiniz.

PARMAĞINIZI KİMSEYE DOĞRU UZATMAYIN, UYUMLU BİR İLİŞKİNİN SIRRI BUDUR

İlişkilerdeki iletişim kazalarının hemen hepsinde, beklenti, suçlama ve yönlendirme üçlüsünün parmağı vardır.
Sonuçların tüm sorumluluğunu üstlenmek, ağır gelir bize, o yüzden başkalarını suçlarız. Onların değişmelerini ve bazı şeyleri yapmalarını ya da

yapmamalarını isteriz.
Ama komik olan şey şudur ki, karşımızdakilerin de aynı şekilde bizden beklentileri vardır.
İlişki, sizi size tanıtan bir aynadır. Ne yaşıyorsanız, bilin ki onu yaşayacağınızı umuyordunuz.
Sizinle ilgilenilmesini mi bekliyorsunuz? Önce siz ilgilenin karşınızdaki ile.
Kendinize nazik davranılmasını mı isterdiniz? Siz öyle misiniz, ona bakın önce?
Övülmek mi isterdiniz? Peki ya siz övüyor musunuz karşınızdakini? Güzel.
Peki ya siz? Hiç eleştirmeden ve yargılamadan, akıl vermeden dinlemeyi biliyor musunuz? Buna bakın önce.
Korunmak ve desteklenmek mi istiyorsunuz? Harika! Peki siz, eşinizi destekliyor musunuz?
Hep almayı bekliyor, ama hiç vermiyor musunuz?
Çok iyi, herkes bunu yapıyor zaten!
Bu nedenle, mutluluk için en iyi yol, önce neler yapabileceğinize bakmaktan geçer.
Sevgili eşim Işık'la biz, hep bu oyunu oynarız: "Ben onun için ne yapabilirim?"
Ve kendimizi tanıma sürecini hiç durdurmayız.
"Tamam oldu!" demeyiz.
Geçenlerde bana, kendisinin gelişmesini istemediğimi ve bundan korktuğumu söylediğinde çok şaşırdım. İnkar ettim önce (egonun klasik savunmasıdır bu). Ama sonra özel bir yöntemle direkt olarak bilinçaltına inince, durum açıkça ortaya çıktı ve pes ettim. Hemen çalışmaya başladık ve değiştirdik benim negatif inancımı.
Eğer bunu yapmasaydım, ben de onu suçlayacaktım. Kafasından bunu uydurduğunu söyleyecektim. O, benim onu anlamadığımı görecek ve kırılacaktı için için. Sonra bana karşı duyduğu öfkeyi başka şekillerde yansıtacaktı. Tartışma çıkacaktı ve aramıza soğukluk girecekti.
(Bu kalıp size ne kadar tanıdık geliyor değil mi?)
Oysa ben, bu korkumun benim bilinçli aklımla düşündüğüm bir şey olmadığını biliyordum. O, bana ait bir şey değildi, ama beni etkiliyordu. Benim de kurtulmak istediğim bir şeydi bu.
Ben de ondan kurtuldum. Kılıcımı çektim ve daldım egomun
Döşüne!

Sonuçta bu işten, hem ben, hem eşim, hem çocuklar, hem danışanlarım ve hatta hem de egom karlı çıktı.
Yaşasın gerçeğin kılıcı!
O yüzden siz siz olun, kılıcı başkasına batırmadan önce kendinize bakın. Çünkü asıl düşman içinizdedir.

NE İSTEDİĞİN BİLMEK VE GERÇEKTEN İSTEMEK

İnsanların ne istediklerini bildiklerini, ama istedikleri her neyse, onun ortada olmadığına inanırız. Oysa durum böyle değildir.

Yalnızlıktan şikayet eden birisine: “Peki nasıl bir kişi istiyorsun? Listele bakalım!” diye sorsanız, birkaç sıradan şey söyleyecek, sonra da susup-kalacaktır.
Çünkü bu konuda yeterli olarak düşünmemiştir.
İnsanlar hayatlarını projelendirebileceklerine inanmazlar. Daha çok şansa inanırlar ya da kendilerini kaderin ellerine teslim ederler.
Şimdiye kadar hiçbir bina, şansa kendi kendine dikilivermemiştir. Aynı bunun gibi, siz ilişkinizin yapısı hakkında derinlemesine düşünmediyseniz ve bu konuda emek vermediyseniz işinizi şansa bırakmışsınız demektir.
Ama tabiat boşluktan hoşlanmaz, bu boşluğu, sürüngen beyne verdiğiniz ilk emirle oluşan egosal benlik doldurur ve onun projesi gerçekleşir. Tabii buna ne derece “proje” denirse.
O halde önce, bilinçaltınızda sevgiyle ilgili
ilk kararınızın ne olduğuna bakın. Eğer bu karar sizin istediğiniz biçimde ilişki kurmanıza ve mutlu olmanıza yaramıyorsa, onu değiştirin.
Sonra da bir liste hazırlayın, bir sipariş listesi: “O nasıl biri olmalı?” Karakter özelliklerinden, fiziksel özelliklerine kadar tek tek ayrıntılı bir biçimde yazın.
En az yirmi madde oluşturun ve bunları önem sırasına göre listeleyin.
Bu çalışmayı yaparken acele etmeyin. Çünkü bir proje yapıyorsunuz. Kurşun kalem kullanın ve oluşturduğunuz listenin üzerinde düşünün. Örneğin ilk sırada hangi nitelik olsun? Diyelim ki, “dürüstlük.” İkinci sırada, “neşeli olması.” Bunları sıralayın. Onunla hangi değerleri paylaşacaksınız? Vaktinizi nasıl geçirmek istiyorsunuz? Belirleyin.
Kendinizde ne gibi değişiklikler yapmanız gerekiyor? Negatif inançlarınızı değiştirmekten başka ne gibi şeyler? Bunları belirleyin ve yazın. Sanki evinize bir misafir çağırdınız ve onun için hazırlık yapıyorsunuz. Hangi

kıyafetleri giyerdiniz? Hayalinizdeki kişiyi hayatınıza sokmaya hazırlanırken öncelikle siz, hayalinizdeki kişi misiniz?
Projelendirme işine buradan başlayın.
Sonra bu ilişkiyi kafanızda yaratın ve yaşayın onu.
Birçok kişi, özellikle kadınlar, kendi cinsel kimliklerini bastırma eğilimindedirler.
Bunun çeşitli nedenleri vardır. Bunlardan bir tanesi, küçükken uğranılan taciz ve tecavüzlerdir.
Bu tip olaylar, tahminimizin çok üstünde cereyan ederler. Bu sebeple böyle kadınlar, cinsellik konusunda korkulara sahiptirler. Hatta ondan iğrenirler. Kapatırlar kendilerini tamamen. Güzelliğini deforme edip-bozarlar ki kimse onlarla ilgilenmesin. Kilo alırlar, kötü giyinirler, saçlarını kısacık keserler.
Genç kızlar için ilk sevgi deneyimi, baba ile yaşanır.
Eğer baba, pek kızıyla ilgilenmeyen biriyse, kız da kendisiyle ilgilenmeyen birisini bulur ve onun ilgisini çekmek için olmadık tavizler verir.
Eğer sevgi duygularına ilgisizlik ve anlayışsızlıkla karşılanmışsa, kalbini sevgiye kapar.
Eğer babası annesini aldatmışsa, erkeklere güven duymaz. Hep onların kendisini mutlaka aldatacağını bekler. Ve beklediği de, hep gerçek olur. Çünkü evrensel sistem böyle işler.
Sistem, beklentilerimizi, korkularımızı ya da hayallerimizi (hiç fark etmez, hepsi birdir onun için) gerçekleştirmek üzere kodlanmıştır çünkü.
Sizler için önce sevgili ya da eş, sonra da ilişkiler ve bağlantılarla ilgili sorular tabloları hazırladık. Bunları okuyun ve ciddi bir çalışma yapın üzerinde, gerçek cevaplar vermeye çalışın, tabii hayatınızı ciddiye alıyorsanız!
Haydi kolay gelsin!
Hayat, sonsuz bir yolculuktur. Bir istasyon değildir.
Tek atışta on ikiden vurmak zorunda değilsiniz. Daha çok bir deneyim alanıdır hayat.
Ve denemek, kaçınılmaz olarak yanılmayı gerektirir.
Yanılmadan başarmak mı istiyorsunuz?
“İmkansız olanı ve çok tatsız bir şeyi arzu ediyorsunuz” demektir.
Sorun, neyi istediğinizi bilmeniz değildir. Sorun, istediğinizi elde edince yalnız kalmaktan korkmanızdır.
Yalnızlıktan korktuğunuz için, istediğinizi değil de, size empoze edileni

seçersiniz.
Sonra da şöyle demek şansınız ve ayrıcalığınız olur: "Ama bunu ben istememiştim!"
İnsanlar size acırlar ve hoş görürler böylece.

SEVGİLİ VE EŞ İLE İLGİLİ SORULAR

Bu soruları bir ders gibi çalışırsanız, hayatınızın projesini hazırlamak da kolay gelir size! Yanıtlarınızı defterinize kaydedin:

- *Nasıl bir ilişki istersiniz?*
- *Nasıl bir iletişim ve karşılıklı etkileşim olmasını istersiniz?*
- *Nasıl bir samimiyet ve cinsel hayat istersiniz?*
- *Birlikte nasıl bir hayatı planlamak istersiniz?*
- *İdeal eşinizle tanışsaydınız, o da size aşık olur muydu?*
- *Başka bir insan için "mükemmel" bir eşmişiniz?*
- *İdeal eş olmak için ne yapmak, neye sahip olmak istersiniz?*
- *Birlikte ne gibi maceralar yaşamak, nasıl tatillere gitmek ve faaliyetlere bulunmak istersiniz?*
- *Birlikte yaşayacağınız evi nasıl hayal ediyorsunuz?*
- *İdeal eşinizi nasıl hayal ediyorsunuz?*
- *İlişkinizin hangi alanlarında daha fazla kontrol sahibi olmak istersiniz?*
- *Eşinizle birlikte gelecek için ne gibi planlarınız var?*
- *Akıl hocası yada öğretmen olarak kimi istersiniz?*
- *İlişkilerle ilgili hangi kitapları okumak istersiniz?*
- *Birlikte yada bağımsız olarak hangi kurslara katılmak istersiniz?*
- *Size nasıl meydan okunmasını istersiniz?*
- *Nasıl desteklenmek istersiniz?*

İLİŞKİLER VE BAĞLANTILAR İLE İLGİLİ SORULAR

Aile fertlerinizle olan ilişkilerinizin ne gibi özellikler taşımasını istersiniz? Cevaplarınızı defterinize kaydediniz:

- *Anne ve babanızla olan ilişkinizin nasıl olmasını istersiniz?*
- *Çocuklarınızla nasıl bir ilişkiniz olmasını istersiniz?*
- *Hangi gruplara katılmak istersiniz?*
- *Ne tür insanlarla görüşmek istersiniz?*
- *Hangi partilere ve sosyal olaylara davet edilmek istersiniz?*
- *Hangi sosyal beceriler hoşunuza gider?*

- *Hangi liderlik özellikleri hoşunuza gider?*
- *Ne tür bağlantılar kurabilmek hoşunuza gider?*
- *Kimden öğrenmek istersiniz?*
- *Sosyal yönünüzle alakalı olarak hangi korkuları, inançları ve tutumları dönüştürmek istersiniz?*
- *Ne kadar "harika" olmak istersiniz?*
- *Toplum tarafından nasıl bilinmek istersiniz?*
- *Ne tür bir sosyal katkıda bulunmak istersiniz?*
- *Kimlerle tanışmak istersiniz?*

AKLIMA MUKAYET OLMAK İSTEMİYORUM

Kanser teşhisi konulmuştu kendisine. Kemoterapi alıyordu bu yüzden. Aklının sürekli olarak kaygı ve korku düşünceleri ürettiğinden şikayet etmiyordu.

Ya hastalığı tekrar nüksederse, ne olurdu o zaman?

"Benim güven sorunum var" diyordu. "Hayatımda negatif birisi var."

"Kötü bir gece geçirdim." Diyordu.

Bütün bunları söylerken, benim ona hak vermemi, anlamamı bekliyordu. Hatta ona acımamı. "Kim sana negatif duygu veren o kişi? Yaa gerçekten de çok negatifmiş" dememiş bekliyordu.

Ama ben onu yapmadım.

Kendisinin bir "kaçak" olduğunu söyledim. Kendi gücünden korkan ve kaşan bir kişi olduğunu, mutsuz olmayı seçtiği için de mutsuz olduğunu.

"Aklından söz ederken sanki kontrolü sende değilmiş
gibi bir havada konuşuyorsun. Oysa aklın, senin evin gibidir. Eve senden izinsiz birisi girse, onu hemen görür ve çıkartmaz mısın?"

"Evet tabii ki!"

"O zaman aklını niye kontrol edemeyeceksin ki? Bence sen aklının kontrolünü kendi eline almak istemiyorsun. Çünkü bunu yaparsan, güçlü ve özgür bir insan haline geleceksin."

Sonra da bütün bunların, kendi asıl hayat amacını gerekleştirmekten geri durmak için uydurduğu bahaneler olduğunu söyledim ona.

Ben bunları söyledikçe, o, karşıma yeni mazeretler çıkarmaya başladı. Hepsini savuşturdum.

Kaçacağı delik kalmadı. Yüzündeki o kendine acıyan, hüzünlü ifadesini

korumaya çalışıyordu.
O ifade, sıkı sıkıya yapıştığı sahte benliğin bir maskesiydi aslında.
Kendisini, annesi ve babası ile, eşiyle kurduğu yeni ailesinin arasında kalmış hissediyordu.
Eşi de bu durumda şikayetçiydi: “Kendin için bir şey yapmıyorsun” diyordu.
Sanki tek bir amacı vardı; o da annesini mutlu etmekti
Annesi de mutlu olmayı seçmiyordu işte!
O zaman, o da mutlu olamıyordu.
Alın size bir ego açmazı. İsterseniz buna “şeytanın tuzağı” diyebilirsiniz.
İsterseniz de “kendi kendine kurduğu tuzak deyin, hiç fark etmez.
Bana ikinci kez gelişinde, yine bu kaygılarını açtı. Şimdi ne olacaktı? Ya tekrar hasta olursa? Çocuğu vardı, eşi vardı. Onlar yalnız kalırlardı.
Bir sondaj yöntemiyle, annesinin bilinçaltıyla kendi bilinçaltın karşı karşıya getirdiğimizde, durum ayan-bayan ortaya çıktı.
Annesinin kendisini suçladığını zannediyordu. Annesi ise, onun bir an önce kendi hayatını yaşamasını istiyordu.
Nitekim diğer kız kardeşi bunu başarmıştı işte. O, kendine güvenen ve mutlu bir insandı.
Ama o, bu durumu da değişik bir mantıkla geçiştirmişti. Çünkü kız kardeşi kendisinden beş yaş küçüktü!
Çalışmanın sonunda kesin bir karar vermesini sağladık. Tabii ki bu, hiç de kolay olmadı.
İşlem bittiğinde, ilk çalışmadan bu yana olup-biten olumlu şeyleri anlatmaya başladı. (Nedense ilk dakikalarda bunları pek hatırlamamıştı.)
Kemoterapiden sonra doktorlar ona, belki de erken menopoza girebileceğini söylemişlerdi.
O da, aylardır regl olamıyordu. Bir hafta önce regl olunca şaşırmıştı.
Ayrıca durup dururken bir iş başvurusuna yanıt gelmişti ve kendisini görüşmeye çağırıyorlardı.
Görüşmeye ilk geldiği anda bunları bana anlatacakken, neden sorunlarından söz etmeyi seçmişti dersiniz?
Çünkü, o zaman, onlara odaklanmış olacaktı. Böylece odaklandığı şeyler gerçekleşmeye başlayacaktı. O zaman, maazallah bu bu iyilik hali artarak devam ederse ne olacaktı?
Ve bu dayanılmaz bir şey olmaz mıydı?
Hayat karşısında bu kadar güçlü olursa, o kadar da yalnız olacağına

inanıyordu.
Halbuki bu, tamamen bir kuruntuydu.
Oysa güçlü bir insanın yalnız kalması mümkün değildi aslında. Ya da kendini yalnız hissetmesi.
Çünkü o zaman gerçekten büyümüş olacaktı, o zaman gerçekten bir kişi olacaktı! Ama bu, onun işine gelmiyordu.
O zaman gelsin sorunlar, gelsin memedeki kitle ve gelsin kontrol edilemeyen akıl.
Hah, şimdi oldu Ne güzel!

YARATILIŞ MEDİTASYONU

Biz, “Yaratan’ın Halifesi” olarak yaratıldığımızda, kendi gücümüzü yeniden keşfetmek için uzun bir yolculuğa çıktık.
Denemek ve öğrenmek için.
Bilmek, yapmak ve yaratmak için.
Varlığımızın o olağanüstü parlak ve beyaz ışığının lekeye ihtiyacı var.
Bir referans noktasına.
Ne olduğumuzu bilmenin yolu, ne olmadığımızı denemekten geçiyor.
Kendi gücümüzü keşfetmek için güçsüzlüğü, sevgiyi keşfetmek için de nefreti denemek zorundaydık.
Böylece bir söz vermiş olduk Yaratan’a, kim olduğumuzu ve ne yapacağımızı unutmayacağımıza dair.
Bir söz verdik, hayatın bir denem alanı olduğunu hep hatırlayacağımıza dair.
O andan bugüne kadar yaşadığımız her anın kaydı, bizimle birlikte geliyor, nereye gidersek-gidelim.
Üzerimizdeki elektronik mantomuz acılarımızı, inançlarımızı ve kararlarımızı taşıyor içimizde.
Yaşadığımız her olayı kuantumsal alanda şekillendiren düşünce kalıplarını yanımızda getirdik.
Belki hiç geçmeyen mide ağrılarımızın, anlamsız korkularımızın, yoksulluk ve yalnızlık açmazlarımızın kaynakları da bu kayıtlarda saklı.
Durgunluğumuzun, acizliğimizin nedeni belki de verdiğimiz sözü unutmuş olmamızdır.
İnkar ettikçe bunu ve varlığımızın kodlamalarına direndikçe, acı çektik.
Hasta olduk. Yolumuzu kaybettik. Sıkıntıya düştük.
Hayatın bir deneme ve oyun olduğunu unuttukça, kendimizi yere çaktık.

Sebebi hep kendi dışımızda aradık. Unuttuk bu oyunu kendimizin oynamak istediğini. Ve hayatın bir oyun olduğunu.
Sorunlarımız nedeniyle annemize, babamıza, karımıza-kocamıza kızdık.
Kaderimize öfkelendik, hatta lanet ettik.
Üzerinde yaşadığımız dünyaya.
“Olsa”larla “bulsa”larla oyalandık. “Keşke”lere takılıp, kaldık.
“Ama”lar bizim asıl amacımızın önüne koyduğumuz engellerdi.
Taştan-topraktan, ölülerden medet umduk.
Uyuşturduk kendimizi. Bazen savaşmak uyuşturucu etki yaptı bize, bazen de sevişmek.
Körü körüne itaat edeceğimiz liderler seçtik. Yaşam sorumluluğumuzu onlara yüklemek için.
Büyük bir iştahla sahip olmaya yöneldik. Bu işi o kadar abarttık ki, mezardaki ölülerimizi bile saymaya başladık.
Birilerinin sevgisini kazanmak için, kendimizi silmeyi denedik.
Ama hiçbirisi içimizdeki boşluğu doldurmaya yetmedi.
Bu oyunların hepsini oynadık.
İşte şimdi artık büyük bir hesap toplama yapmanın sırası geldi.
En başından başlayarak. Taa ilk yaratıldığımız o görkemli andan.
Bir tür “Yaratılış Meditasyonu” diyebileceğimiz bu çalışma, tam bir temizlik ve düzenleme sağlar. Geçmişi dönüştürür. O’na, Tanrısal bir perspektifle bakmamızı sağlar.
Gözlerinizi kapatın. Zamanın başına gidiyoruz şimdi. İlk yaratılış anına.
O’nun huzurundayız.
O, bütün görkemi ve sevgisiyle bizi kuşattığında, kendimizi O’nunla bir bütün hissediyorduk.
Güvende, huzurlu, tam ve eksiksiz.
Şimdi en başından bu yana, bütün deneyimlerimizi kucaklamayı seçiyoruz.
Hepsini bizim seçtiğimizi biliyoruz, onların hepsini
seviyoruz. Kimsek ve ne yaptıysak, hepsini ve kendimizi bağışlıyoruz.
Ve aynı zamanda bu bakış açısının ışığıyla aydınlatıp, bütün hayatlarımızı değiştirip-dönüştürüyoruz.
Şu kararı dile getiriyoruz:
“Ben şimdi kendim olmayı seçiyorum. Kendi gücümü ve yaratıcılığımı kullanmayı. Sevgimi ifade etmeyi seçiyorum.”
Başlangıç anından şimdiye gelmek için bir araç seçiyorum kendime, sihirli

bir araç bu. Hızla bugüne doğru gelirken, bu sihirli aracın sihirli ışığı (ışığın rengini kendiniz belirleyin) tüm geçmiş anılarımı değiştiriyor ve dönüştürüyor.
Siz de aracınızı sürmeye başlayın şimdi. “Yaratılış anı” yazan yerden yola çıkın ve “bugün-şimdi” yazan yere doğru hızla gelin. Dikiz aynasından her şeyin nasıl değişip-dönüştüğünü seyredin.
Sihirli ışık, temas ettiği her şeyi değiştiriyor.
Siz bunu yapabilirsiniz.
Sizin için zaman ve mekan sınırı yoktur aslında.
Ve bugüne geldiğinizde, araçtan inin.
Sizi kutlama gelmiş olan insanları görün. Boynunuza çelenk takıp, sizi kucaklıyorlar. Alkışları duyun.
İşte işlem tamamlandı!
Hayatınızdaki kısır döngülere bakın sonra. Onlar değişiyorlar mı? Bu işlemi birkaç kez tekrarlayın.
Canlandırın gözünüzde, hissedin, sesleri duyun.
Bilin ki zihninizde yaptığınız bu çalışma, gerçekten de olmuştur.

ANLADIM, HERŞEY SENSİN!

Bir katılımcı bayan şöyle demişti: “Yani şimdi bütün sorunlarımın gerisinde, hep babamla olan ilişkim mi yatıyor?”
“Evet” dedim ona: “Kocanızla olan ilişkiniz, aslında babanızla olan ilişkinizin bir yansımasıdır. Babanızla olan ilişkinizin ardında ise, Tanrı ile olan ilişkinizin ne ve nasıl olduğu yatar. Kocanızla sorunlar yaşadığınızı, sabahlara kadar tartıştığınızı söylüyorsunuz.”
“Tanrı’yla da aram pek iyi değildir doğru söylüyorsunuz” dedi.
Bir hayat stratejisi olarak sert, katı ve güçlü olmayı seçmişti. Ve işte tam da bu strateji, onu yalnız ve sevgisiz bırakıyordu. İlk evliliğinde hiç mutlu olmamıştı.
Kocası, tek ayak üstünde yüz tane yalan söylüyordu. Hiç güvenilir birisi değildi.
Ama onunla uzun yıllar evli kalmıştı.
Şimdi çok dürüst bir adam bulmuştu, ama ona da dünyayı zehir ediyordu.
Adamcağız: “Beni hızla uçuruma doğru itiyorsun!” diyordu.
Aslında evrensel bir dille, olan şey şuydu. İlk eşiyle olan ilişkisi, onun hayat duyduğu güvensizliği yansıtıyordu. İkinci ilişkisi ise, sevgiden ve bağlılıktan nasıl korktuğunu.

Kalbini sıkıca kapatmış bir insan, tabii ki sevgisiz kalacaktır.
Tabii ki bundan dolayı da onun kalbini kimse kıramayacaktır.
Bu garantidir, ama sevgisiz ve yalnız kalması da bir o kadar kaçınılmazdır.
Tanrı'ya olan ilişkimiz, aynı zamanda hayatla ve diğer insanlarla olan ilişkimizi de belirler.
Ve daha çok kendimizin kendimizle olan ilişkisini.
Bunun, belli bir dinin mensubu olmakla ya da O'nun hakkındaki fikirlerinizle ilişkisi yoktur.
Hayatınız ne ve nasılsa, işte O'nunla olan ilişkiniz öyledir.
Bunu kavradığınızda, bir de bakarsınız ki her şey O'dur.
O'nun sizi suçladığına inanıyorsanız, bilin ki suçlayacak insanlarla çevrelenmiş olacaksınız.
O'nun size ceza vereceğine inanıyorsanız, hep iyi olmak için koşturup-duracaksınız demektir.
O'nun uzaklarda, çok uzaklarda olduğuna ve sizinle pek ilgilenmediğine inanıyorsanız, bir de bakarsınız ki, babanız sık sık seyahat eden ve geldiğinde sizinle pek ilgilenmeyen birisi olmuş.
O zaman bilin ki, sizi sevmeleri için insanlara rüşvet verip-duracaksınız demektir.
Diyelim ki sizi eleştiren, düşüncelerinize saygı göstermeyen ve sizi susturan bir anneniz var.
Eh! Bunu anlamak pek zor değil, o zaman siz de Tanrı'nın sizi dinlemeyeceğine ve düşüncelerinize değer vermeyeceğine inanıyorsunuz demektir.
O zaman troid bezinizin çalışmamasının nedenini başka bir yer de aramaya gerek var mıdır bilemiyorum?
Çünkü dünya, bizim derin inançlarımızın somut olarak sergilendiği bir ayna gibidir. Ve siz, bu aynanın verdiği bilgiyle Tanrı'yı, daha doğrusu kendinizi tanırsınız.
Tam da bu bölümü yazdığım dönemde, sevgili ruh eşim Işık'ın "Tanrı'dan Geleni Söyle" isimli yeni kitabında bu konuyu işlediğini öğrenmek çok şaşırtıcı oldu.
Aslında O, bizi hiç kınamaz ve sonsuz bir sevgiyle sever.
O, bizi yargılamaz.
O, bizimle hep ilişki halindedir.
Bize: "Şah damarımızdan daha yakındır."

O, bizi mutlu görmek ister ve kendi zenginliğinden yararlanmamızı.
Bunun için bir ayrım yapmaz. Ayrımı biz yaparız. Kendi kendimize.
O, bizi en güzel yerde barındırır ve en iyi şekilde korur.
O, bize hiç taşıyamayacağımız yükler vermez.
O, bize seçimlerimize saygı duyar. Ne istiyorsak, onu
denememize izin verir.
O, bize sonsuz imlanlar ve sonsuz seçenekler sunar her zaman.
Bunun için tek bir şartı vardır; kendimizi keşfetmemiz.
Zaten böyle olunca, O'nu da keşfetmiş oluruz.
O zaman anlarız ki, her şey O'dur.

SONUÇ

Merak ediyorum, o gün gerçekten kendimiz olmayı seçtiğimizde, yani sıradan olmaktan ve mazeretlere tutunmaktan vazgeçtiğimizde neler olacağını?
Merak ediyorum, yüzünüzü geleceğe doğru çevirip, öylece sıkıca yere sağlam basıp durduğunuzda.
Oyunu, kandırmacayı ve şikayeti bırakıp, hayatınızda bir fark yarattığınızda ve farklı olduğunuzda.
Merak ediyorum.
Nasıl farklı olacağınızı?
Bir yıldız gibi parlak, aydınlık ve büyük.
Görkemli ve renkli…öylece ortada.
Her anınızı sevinçli bir destan okur gibi geçirdiğinizde.
Hayatı bir oyun gibi, istediğiniz oyunu kurarak ve bunun bütün sorumluluğunu alarak yaşadığınızda.
Nasıl olurdu, merak ediyorum?
Bir hayal ve mucize gibi gördüğünüz tüm hedeflerinizi gerçek yaptığınızda.
Yüzünüzde vakur bir tebessüm ve çocuksu bir merak ifadesi ile.
Geçmişe bakıp: "İyi ki her şey böyle olmuş ve iyi ki her şeyi ben böyle yapmışım!" dediğinizde.
Bolluk içinde, sağlıklı ve güçlü bir yaşam sürdürdüğünüzde.
Yoksa yine sorunlar üretip, onları çözmeye çaba gösteriyormuş gibi yapmayı mı tercih ederdiniz?
Ustaca manevralarla önünüze engeller koyup, kafanızı karıştırarak yolunuzu kaybetmiş gibi mi yapardınız?
Kendinizi aciz, zavallı ve hasta gibi gösterip, ilgi ve şefkat almaya mı

çalışırdınız?
Seçim sizin. Zaten hep öyle yapıyorsunuz. Hep siz seçiyorsunuz.
Her şeyi kendilerinin seçtiği gerçeğini reddedenler grubuna mı katılmayı seçiyorsunuz?
Seçim sizin. Kitabı bitirmiş olmak, bu seçimi yapmış olduğunuz anlamına gelmez. Bunu, hayatınızda kanıtlamanız gerekir.
Merak ediyorum?
Kahraman mı olmak istersiniz, yoksa kurban mı?

LADYBİRDS YAYINLARININ İLANI GELECEK

R.ŞANAL

Kendi araştırmalarını çalışmaları ile birleştirerek özgün bir teknik oluşturan R. Şanal KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ uygulamaları ile Türkiye'de bir ilke imza attı.
Spiritüel uygulamalar ve Hipnoz konusunda otuz yılı aşkın çalışmaları ile insanın gerçek özgürlüğü için 'Zihin Teknolojisi' oluşturma amacını izledi.
Almış olduğu spiritüel tüm eğitim ve çalışmaların yanı sıra tiyatro ve müziğe olan ilgisinden ötürü İstanbul Devlet Konservatuarı'nda eğitimini tamamladı.
Dağarcığına kattığı tüm çalışma ve eğitimler; ona ortak bir tür bilinç işleyişinin insanı nasıl derinden etkilediğini böylece Kuantum fiziği ile doğrudan ilişkisini fark etmesini sağladı.
Reenkarnasyon, Ekminezi ve Önceki Yaşamlar en çok ilgisini çeken konuların başında gelirken; kişinin şimdiki hayatını etkileyenin, kalıpları ve çekirdek inançları olduğunu keşfettiği için çalışmalarını bu yönde geliştirdi.
Dinler Tarihi ve Tasavvuf konusunda özellikle de Mevlana Celaleddin-i Rumi ve evrensel yaklaşımı hakkında araştırmalar ve çalışmalar yapan R. Şanal, 1980'li yılların sonunda Kuantum Fiziği ile tanıştı.
Kuantumsal yaklaşımın; 'Bilim ve Ruhsallık, Gerçek ve Düş, Beden ve Zihin, Başkaları ve Biz, Burası ve Orası' kısacası tüm evrenin birbiriyle olan eşsiz birleşiminin bütünlüğüne odaklandı.
R. Şanal'ın eserleri; *'Kuantum ve Kur'an'*, *'Kuantum Düşünce Tekniği'*, *'Kuantum Olumlama'*, *'Eşruhumun Eşzamanı'*, *'Kuantum Sıçrama'* kitapları ve *'Kuantum Yaşam Okulu'* adı altında çıkardığı, *'Kuantum Olumlama'*, *Kuantum Düşünce Tekniği '1 ve 2'*, *'Atalardan Özgürleşme'* cd'lerinden oluşmaktadır.
R. Şanal, Kuantum Düşünce Tekniği ile, insan hayatının temelden değişerek,

kalıcı ve etkin bir şekilde gelişeceğini söylerken, herkesi yakın bir gelecekte, tüm dünyada fakir, işsiz
ve yoksul hiçbir insanın kalmayacağı bir geleceği birlikte hayal etmeye davet ediyor...

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ
BİREYSEL

Kişiye özel yapılan bu çalışma tam gün bir çalışmayı içerir. R. Şanal ve Işık Elçi önderliğinde, eğitmenlerinin de desteği ile uygulanan Kuantum Teknikleri doğrultusunda kişinin kendi hayatının efendisi olması ve kendi gücünü yüzde yüz kullanıp hayatının her alanında yaratıcı düşünceyi aktif hale getirmesini amaçlar.

Kişinin, hayatından çıkarmak istediği tüm olumsuz düşünceleri olumluya dönüştürme, bağımlılıklardan arınma, oluşturmak istediği kimlik ve hayatın tümünde bolluk-bereket-sağlık ve huzuru sağlama konularında hızlı, ve kalıcı bir çalışma programıdır.

Kişi, sınırlayıcı, engelleyici düşünce kalıplarını fark edip bunların yerine güçlendirici inançlarını koyduğunda hayatı bu yeni inançların doğrultusunda değişmeye başlayacaktır. Onun için en uygun kişi, en uygun imkan, en uygun zamanda karşısına çıkacaktır. Yapması gereken şey uzanıp onu almaktır. Kendini tanımaya, başkalarını anlamaya, evrensel sistemin işleyişini fark etmekten doğan bilgeliğe ulaşarak beden enerjisini de düzene sokar. Kişiler daha güçlü canlı ve güzel olurlar. Hayat misyonunu fark edip ona adım adım ulaşmak yönündeki çabaları artar.

Özetle yaşamın temel amacı olan sevinç duygusunu yüreğinde hisseder.

KDT Bireysel çalışmalarında; korku ve fobilerin giderilmesinde, alkol, sigara, yemek bağımlılığı konularında, çatışmaların çözülmesinde, sınav stresinin çözülmesinde,
konuşmada ritm bozukluklarının giderilmesinde, strese bağlı performans düşüklüğünün aşılmasında büyük katkı sağlar.

Aynı zamanda Kuantum iyileşme yönünde imkanlar da sağlar. Bel ve boyun fıtıkları, astını, diabet, gastrit, reflü, deri hastalıkları, sedef, egzama, vitiligo, baş ağrısı, migren, ayakta dolaşım bozuklukları, skolyoz, gibi hastalıklarda Kuantum Tekniği iyileşmede çok güçlü destekleyici etki yapar.

HOLİKUANTUM
R.ŞANAL

Az zamanda keyifli ve kalıcı öğrenmenin yeni yolu.

Eskimiş yöntemlerle öğrenmeye harcayacağınız zamanı artık istediğiniz şekilde kullanabileceksiniz
Amaç: *Çocuğun tüm bilinç düzeyleri ve öğrenme stiline uygun bir şekilde, hızlı, yoğun kolay*
ve kalıcı öğrenmesini sağlamak.
Araçlar: *Öncelikle çocuk tek başına bir varlık değildir. Ailesinin ve çevresinin ürünüdür. Bu bağlamda öncelikle ailesinden miras aldığı temel düşünce kalıplarının irdelenmesiyle başlanır Kuantum Öğrenme sürecine. Bu kalıplar değiştirilip dönüştürülmeden öğrenme konusundaki motivasyonunun oluşması mümkün olmaz.*
Örneğin bir çocuk babasının çaba gösterip uğraşıp sonunda başarısız olduğunu gözlemlemiş olsun. Ona ders çalışmasını söyleyenlere kafa sallayacak ve hatta bunu yapmaya çalışacaktır.
Fakat bilinçaltında şöyle bir inancın olduğunu fark etmesi gerekir belki de, " çalışıp da ne olacak ki sonunda? işte babamın hali meydanda."
Ya da bir başkası sınava çok sayıda kişinin gireceğini bu yüzden kendi şansının çok az olduğunu düşünebilir.
Bu sebeple de motivasyonu düşük olacaktır.
Bütün bunlar sadece zihinsel çarpıtmalardır ve yine zihinsel çalışmalarla değiştirilerek çocukta motive olmuş bir yeni durum yaratılabilir.
Bir sonraki adım çocuğun öğrenme stilini ve zeka türünü tespit etmektir. Eğitimin buna göre düzenlenmesi başarıyı garantileyecektir. Oysa şimdi çoğunlukla bu iş çocuğun el yordamıyla kendi öğrenme stilini bulmasına bağlıdır.
Ayrıca herkesin bir zeka türü vardır. Kimisi müzik zekasına sahipken, kimi de sosyal zekaya sahiptir.
Öğrenme süreci herkesin bu farklı zeka türünün bilincinde olarak yapılmalıdır.
Holikuantum modeli işte bu noktaya önem verir.
Bir sonraki süreç anlatımın beynin her bir bölümüne uygun şekilde düzenlenmesidir.
Holikuantum Modeli tamamen özgün ve denenmiş bir model olup R. Şanal tarafından oluşturulmuştur.
Holikuantum metodu yeni Çağın bütüncül (Holisitik) yaklaşımına uygun olarak düzenlenmiştir.
Biz, yeni kavramlardan oluşmuş yeni metotları uygulayan bir kurumuz.

Bu konuda çocukları için, onların gelecekleri ve mutlulukları için bizimle işbirliği yapmak isteyen anne babalarla harika işler çıkaracağımızı biliyoruz. Farklı olmak ve şaşırtıcı sonuçlar almak için Holikuantum Modelini uygulamak istiyorsanız bizi hemen arayın.

Eğitim başlıklarımız ve içeriklerimiz, bireysel çalışmalarda uygulanan teknikler R.Şanal ve Işık Elçi'nin kendi özgün metotlarıdır.

KUANTUM KURUMSAL

Kuantum Düşünce, düşünme biçimlerinde yeniden ve Temelden yapılanmayı sağlayan teori ve uygulamaları içerir.

Kurumların ve şirketlerin aklını yeniden oluşturmada işe yarayan köklü değişimleri tetikler.

Liderlik, üretim, verimlilik, ekip uyumu, gibi konularda Kuantum yaklaşımın yarattığı fark kendiliğinden ve Şaşırtıcı bir biçimde oluşur.

Kuantum fiziğinin insan davranışlarına uygulama biçimi olan Kuantum Düşünce, reel planda yaratıcı değişimler meydana getirir.

Kuantum düşünce, aklı yeniden kurarak hayatı yeniden kurmanın yöntemleri verir.

Kaos, belirsizlik, risk dönemlerinde değişim için fırsat yaratır.

Sürdürülebilir, kalıcı, ekolojik ve insancıl ekonominin temel paradigmalarını sunar.

Kuantum Düşünce ve Yaşam Merkezi
Sevimli Sok. No:9 Büyükdere - İstanbul
212 271 45 54 - 536 733 26 91
www.kuantumdusunce.com